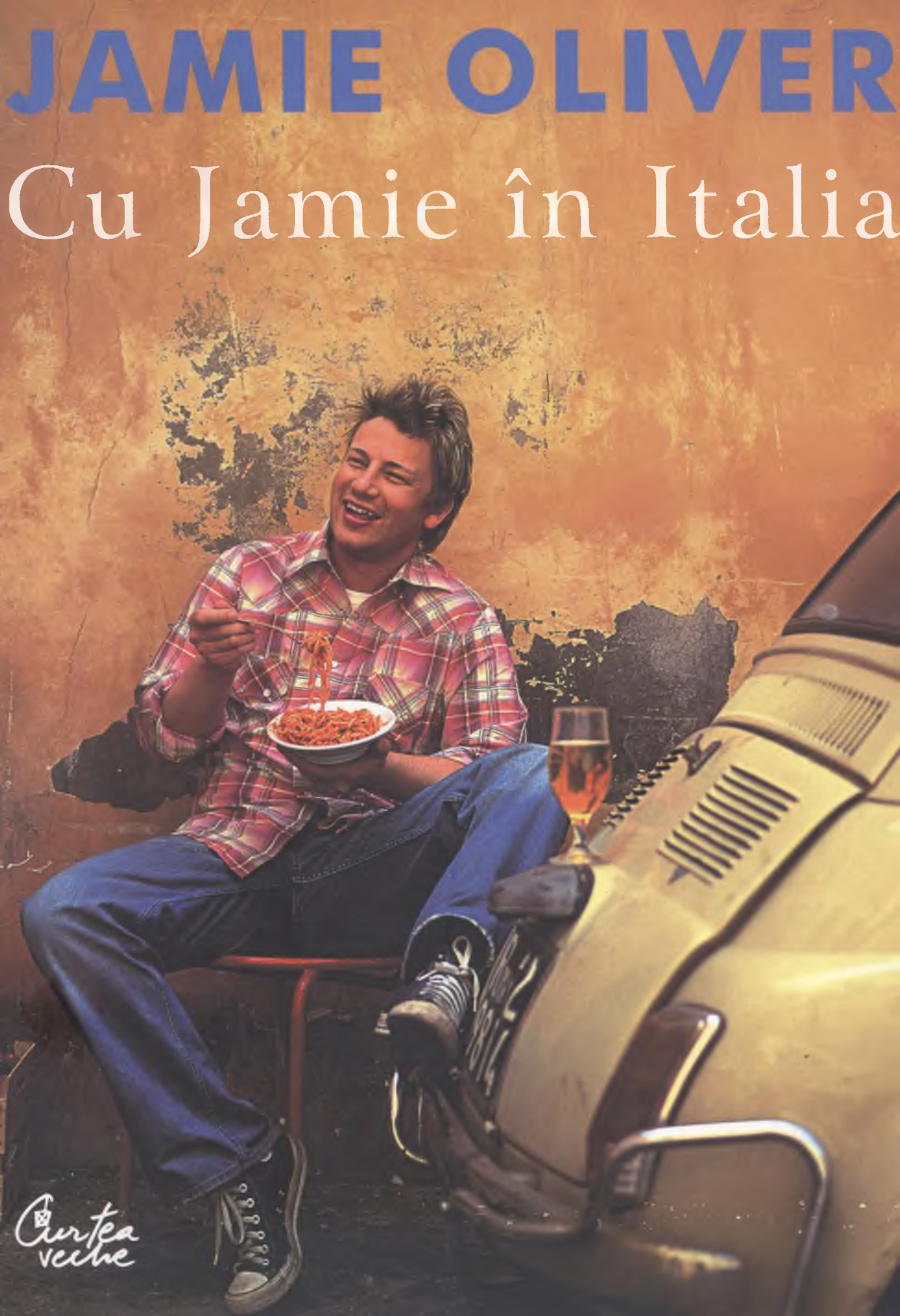
JAMIE OLIVER

Cu Jamie în Italia



Curtea Veche

De același autor:

La masă cu Jamie

JAMIE OLIVER

Cu Jamie în Italia

Fotografii de David Loftus
și Chris Terry

Traducere de Andreea-Rosemarie Lutic

Curtea Veche

Dedic această carte unor oameni
extraordinari, care m-au ajutat
să mă îndrăgostesc de Italia:
Gennaro Contaldo, Rose Gray,
Ruth Rogers, David Gleave,
Theo Randall, Patricia Michelson
și Elizabeth David

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
OLIVER, JAMIE
Cu Jamie în Italia / Jamie Oliver; trad.: Andreea-Rosemarie Lutic
Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2006
ISBN (10) 973-669-303-1
ISBN (13) 978-973-669-303-9

1. Lutic, Andreea-Rosemarie (trad.)

913(450)

Jamie Oliver
JAMIE'S ITALY

Originally published by Michael Joseph, an Imprint of the Penguin Group
Copyright © Jamie Oliver, 2005
Photographs copyright © David Loftus, 2005
Additional photographs by Chris Terry and Peter Begg, copyright © 2005

The moral right of the author has been asserted
All rights reserved

www.jamieoliver.com

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2006
pentru prezentarea în limba română

Editor: Gr. Arsene
Redactor: Cătălina Manolache

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. arh. Ion Mincu 11, Bucureşti
tel.: (021)222.57.26, (021)222.47.65
redacţie: 0744.554.763
distribuţie: (021)222.25.36
fax: (021)223.16.88
internet: www.curteaveche.ro
e-mail: redactie@curteaveche.ro

cuprins

introducere viii

antipasti: *aperitive* 1

mâncare vândută pe stradă și pizza 30

primi: *felul întâi* 60

supe 63

paste 82

risotto 129

insalate: *salate* 150

secondi: *felul doi* 174

pește 177

carne 208

contorni: *garnituri* 246

dolci: *deserturi* 270

grazie mille: *mulțumiri* 308

indice 310

ciao! tutto bene?

Încă de când eram adolescent, mă uimeau extraordinar dragostea, pasiunea și entuziasmul pentru mâncare, familie și viață pe care le manifestă practic toți italienii, indiferent de unde sunt sau de starea lor materială. Și pe mine mă pasionează același lucru — să se bucure toată lumea de mâncare bună. Mulți italieni nu spun că sunt din Italia, ci din Veneția, Sicilia sau Napoli; tocmai această împărțire pe regiuni este lucrul cel mai incitant. Dar în călătoria mea prin Italia am aflat că în ceea ce privește gătitul, termenul „regional" este doar vârful aisbergului. În realitate, totul e mult mai profund. Ar trebui inventat un cuvânt similar cu „regional" care să se refere la specificul fiecărui sat, fiindcă locuitorii săi susțin că metoda utilizată la ei în sat este cea mai bună și privesc cu dispreț metoda folosită în altă localitate! Singurul lucru care le mai trezește asemenea emoții este fotbalul.

Pasiunea lor se reflectă în mâncarea pe care o prepară. Sunt în stare să vorbească la nesfârșit despre locul unde găsești cea mai bună tocăniță, cele mai bune pappardelle, cel mai bun ulei de măsline sau cele mai bune fructe de mare. Dacă ați asistat vreodată la o astfel de discuție înfierbântată, știți că participanții nu sunt agresivi, ci pur și simplu își susțin punctul de vedere! Sunt fascinat de înflăcărarea cu care își susțin propriile metode, mândria lor privind produsele locale și pasiunea italienilor pentru mâncare. Deși eu nu vorbesc prea bine italiana, conversațiile despre mâncare și rețete n-au fost niciodată o problemă — sunt o chestiune universală!

Dar ceea ce-mi place cel mai mult la italieni este că, deși au unii dintre cei mai buni designeri de modă și unele dintre cele mai bune automobile din lume, au reușit totuși să păstreze un simț unic al tradiției și al spiritului sătesc. Chiar și în ziua de azi, în satele italienești veți vedea oameni care schimbă brânză pe legume conservate, sau amețitoarea grappa locală pe fantasticele mostarda di Cremona (murături de fructe cu muștar). De asemenea, mi se par de-a dreptul incredibile tradițiile și festivalurile culinare care se organizează săptămânal, lunar și anual, atât în piețele din orașele mari, cât și în grupuri mărunte, în cele mai puțin populate zone ale Italiei.

Italia a luat ființă cu doar 150 de ani în urmă, când cele 27 de state au fost unificate într-o singură țară, grație lui Garibaldi. Iată de unde provine diversitatea prezentă în stilurile lor de viață, în bucătărie, tradiții și dialecte. Și iată de ce mie, ca bucătar, Italia mi s-a părut atât de fascinantă. Știți în câte feluri puteți amesteca făină, apă și ouă ca să faceți paste? Este de-a dreptul incredibil! Sincer vorbind, cred că ar fi trebuit să fiu italian. Oare de ce m-am născut la Southend-on-Sea? Dar să nu credeți cumva că-mi reneg originile!

Adevărul este că atunci când sunt în Italia mă simt italian; chiar dacă abia știu limba, mă descurc binișor — dar știți de ce? Fiindcă, la fel ca toți italienii, îmi iubesc familia, la bine și la rău, și fiindcă am crescut într-un loc unde mâncarea era prețuită. Dacă sunteți la piață și-l întrebați pe vânzător dacă puteți gusta din strugurii lui frumoși, o să-și dea seama imediat că vă pasă și vă va arăta respect. La o tarabă cu legume dintr-un sătuc din Toscana, servea un bătrânel nebărbierit; i-am spus că o să gătesc pentru niște culegători de vie și m-a luat imediat la întrebări, spunându-mi că era prea devreme pentru culesul strugurilor, fiindcă „Sangiovese nu sunt copți încă". Prietenii mei tocmai terminaseră de cules struguri dintr-un soi Merlot mai puțin obișnuit — dar în câte țări întâlnești oameni care să cunoască atât de bine produsele locale? De necrezut! Altă dată pregăteam o masă aniversară pentru o familie de italieni din Puglia și am întrebat-o pe fetița lor de 6 ani, în italiana mea stricată, ce fel de carne i-ar plăcea; în primul rând, am spus „cane" în loc de „carne", așa că am început cu stângul, fiindcă fetița a crezut că vreau să-i gătesc câinele! După ce am lămurit lucrurile, mi-a cerut să fac carne de vită. Când mă pregăteam să plec, m-a strigat și m-a întrebat ce bucată voi găti. Apoi a afirmat că

trebuie să gătesc antricot, pe care o considera bucata cea mai delicioasă. Și ca să mă dea gata de tot, m-a informat că aveam voie să presar rozmarin peste carnea la grătar — dar numai rozmarin, fiindcă așa se proceda în Puglia! Rozmarinul se folosește doar la pui prăjit și vită la grătar. Am fost total surprins de această remarcă, venită din partea unui copil atât de mic.

Când eram la Bari, tot în Puglia, am cunoscut o altă fetiță care prepara paste orecchiette, cappelletti și fusilli mai repede și mai bine decât orice maestru bucătar pe care l-am întâlnit! M-am îndrăgostit de această fetișcană de 7 ani, nu doar pentru că era adorabilă, ci fiindcă știa să gătească paste delicioase și m-a învățat să prepar niște paste pe care nu le mai făcusem niciodată de mână. Ședea lângă mine, iar în partea cealaltă era străbunica ei de 88 de ani — o doamnă care făcea paste în fiecare zi de la vârsta de 4 ani.

Scriind această carte, intenția mea n-a fost să vă ofer doar o colecție de rețete italienești. Am vrut să trăiesc niște experiențe extraordinare împreună cu dvs. Prin urmare, am scris aceste pagini în timp ce călătoream prin Italia, muncind, mâncând și întâlnind oameni, departe de potecile bătătorite. Voiam să descopăr mâncarea din adevărata Italie — nu cea din imaginile cu livezi de măslini și lămâi — și să pregătesc rețete primite de la oamenii pe care i-am întâlnit pe drum, de la pescari la brutari, de la femei în vârstă care preparau paste proaspete până la participanții la concursul local de modelat paste din piața orașului. Am vrut să trăiesc spiritul italian, în care gătitul și mâncarea sunt o parte esențială a vieții de familie, indiferent de regiune.

PM
★1874

Vreau să simțiți și dvs. acest spirit. Vreau să treceți pe lângă peretele cu postere de fotbaliști din Palermo și să chicotiți fiindcă l-ați văzut în această carte. Sau să mergeți în vizită la acei oameni minunați care dețin proprietatea Petrolo din Toscana sau la pensiunea de familie La Grotta dei Folletti din Le Marche. Vreau să dați mâna cu Dario, măcelarul din Panzano, provincia Chianti. Spuneți-i că sunteți un prieten de-al meu și întrebați-l dacă puteți încerca sushi del Chianti. Mi-ar plăcea să cumpărați douăsprezece anghinare de la bătrânelul ciudat de la piața din Roma, care le alege și le curăță atât de repede, încât cel mai bun maestru bucătar din lume ar părea un amator pe lângă el, apoi aș vrea să mergeți acasă și să gătiți două rețete cu anghinare. Nu vreau să devin prea profund, dar când savurați mâncarea alături de niște oameni minunați din diferite locuri, cu diferite ocazii, vi se întipăresc în minte imagini pe care nu le veți uita niciodată. Cel puțin mie așa mi se întâmplă!

Unul dintre motivele pentru care m-am dus în Italia a fost acela de a învăța, dar am vrut de asemenea să înțeleg cum de s-a păstrat această uluitoare cultură a mâncării. După părerea mea, asta se datorează în parte climei și resurselor îmbelșugate; în plus, e vorba despre tradițiile și valorile familiale și, într-un fel, despre religia și biserica catolică, fiindcă orice motiv de a organiza un festival sau o întrunire are un impact asupra oamenilor. Dar cred că în primul rând italienii n-au avut de ales. Mai ales la țară, oamenii simpli n-au aceleași posibilități ca locuitorii din multe alte părți ale lumii.

Foarte mulți tineri și adolescenți din Italia duc o viață la fel de „modernă“ cum era viața în Marea Britanie acum 70 de ani; au telefoane mobile și calculatoare, dar nu le consideră o parte esențială a vieții de fiecare zi și nu sunt la fel de răspândite ca la noi. De asemenea, sunt foarte mulți oameni simpli și foarte puțini oameni bogați.

Prin urmare, cred că italienii au reușit să-și păstreze comorile extraordinare fiindcă n-au prea avut de ales. Sunt convins de acest lucru și mă emoționează profund, fiindcă uneori, atunci când ai prea multe posibilități, poți pierde din vedere lucrurile cu adevărat importante — familia, copiii și sănătatea. Cum italienii sunt a treia națiune de pe glob din punct de vedere al longevității, după japonezi și islandezi, probabil că fac bine ceea ce fac, chiar dacă nu au la îndemână prea multe opțiuni! Da, este adevărat că folosesc din belșug grăsimi saturate și ulei de măsline, gătesc la foc de cărbuni și de lemne (despre care se spune că favorizează cancerul), dar mănâncă echilibrat — multe fructe, legume, pește și carne — și sunt activi până la vârste înaintate.

În Italia e ceva obișnuit să vezi oameni în vârstă făcând o muncă manuală, precum culesul măslinelor. În Toscana, unii dintre cei mai buni producători de ulei își plătsec lucrătorii în ulei de măsline, nu cu bani. Culesul măslinelor durează între 4 și 6 săptămâni pe an, iar multe familii investesc din timpul lor în această muncă fizică grea. Un culegător îndemânatic poate culege zilnic între 90 și 100 kg de măsline și, în funcție de cât ulei dau măslinele (lucru care, firește, depinde de condițiile climatice din anul respectiv), poate primi între 5 și 6 litri de

ulei pe zi. Vă puteți închipui un britanic făcând așa ceva? Însă italienilor le place, fiindcă guvernul nu le poate lua impozit pentru asta și au ulei de măsline pentru toată familia pe un an întreg.

În prezent, Italia este o țară incredibil de ieftină și mulți își permit să o viziteze. Eu vă sfătuiesc să evitați locurile turistice și să vizitați adevărata Italie, unde vinul și mâncarea bună nu costă mult. În locurile turistice s-ar putea să fiți jecmăniți. Dar dacă stăpâniți câteva expresii italienești de bază, zâmbiți și vă arătați entuziasmat de mâncare, e aproape sigur că italienii vă vor trata excelent.

În afară de cazul în care vă duceți într-un loc precum coasta Amalfi, ca să faceți plajă și să înotați în mare, cel mai bine ar fi să închiriați o mașină și să mergeți de la o pensiune agroturistică la alta. Sunt suficiente câteva ore de cercetări prin ghidurile turistice ca să puneți la punct un itinerar incredibil. Ca străin și ca persoană interesată de mâncare, avantajul dvs. în raport cu italienii este atitudinea deschisă. Chiar dacă Italia este una dintre țările mele preferate (și sper ca într-o zi să trăiesc acolo), uneori mi se pare tare frustrant că italienii sunt încăpățânați și nu vor să încerce o rețetă sau o combinație diferită de arome, doar fiindcă nu e cum se face la ei în sat sau cum face mama. Eu cred că viața e prea scurtă ca să nu încerci tot felul de lucruri — indiferent cât de bine faci ceea ce faci, nu poți să ai dreptate întotdeauna. Prin urmare, eu vă sfătuiesc să fiți deschis și să vă bucurați de toate experiențele incredibile pe care vi le oferă Italia.

Distracție plăcută!

antipasti
aperitive

antipasti

Pretutindeni în Italia se servesc antipasti sau aperitive, care însă diferă total de la o regiune la alta. În nord vi se oferă o gamă incredibilă de mezeluri, precum bresaola, prosciutto, coppa di parma și salamuri de toate formele și dimensiunile. Dar în sud sunt mai multe șanse să fiți servit cu caracatiță marinată, sardele sau anșoa crude. La fel ca pastele și pâinea, antipasti reprezintă un indicator al regiunii. În general se servesc la temperatura camerei. La restaurante și trattoria, băuturile sunt însoțite mai întâi de niște măsline, apoi eventual de felii de mezeluri. Un bucătar trebuie să fie extrem de bine organizat pentru ca toate preparatele să ajungă pe masă în același timp, dar în Italia nu se grăbește nimeni, așa că nu vă agitați dacă bolurile și farfuriile sosesc la masă pe rând.

Antipasti pot fi modificate și adaptate în funcție de sezon, probabil în mai mare măsură decât orice alt fel de mâncare italian. De pildă, bobul poate fi fiert și servit cu puțin ulei și lămâie sau făcut piure cu puțină brânză pecorino, mentă, zeamă de lămâie și ulei de calitate. Am văzut bob servit direct din păstăi, cu o bucată de pecorino, sau fiert, zdrobit și prăjit în ulei ca o „omletă". O altă variantă este să fie amestecat cu niște resturi de orez de la risotto și prăjit în ulei încins... Orice produs gustos și de sezon poate fi servit ca antipasto.

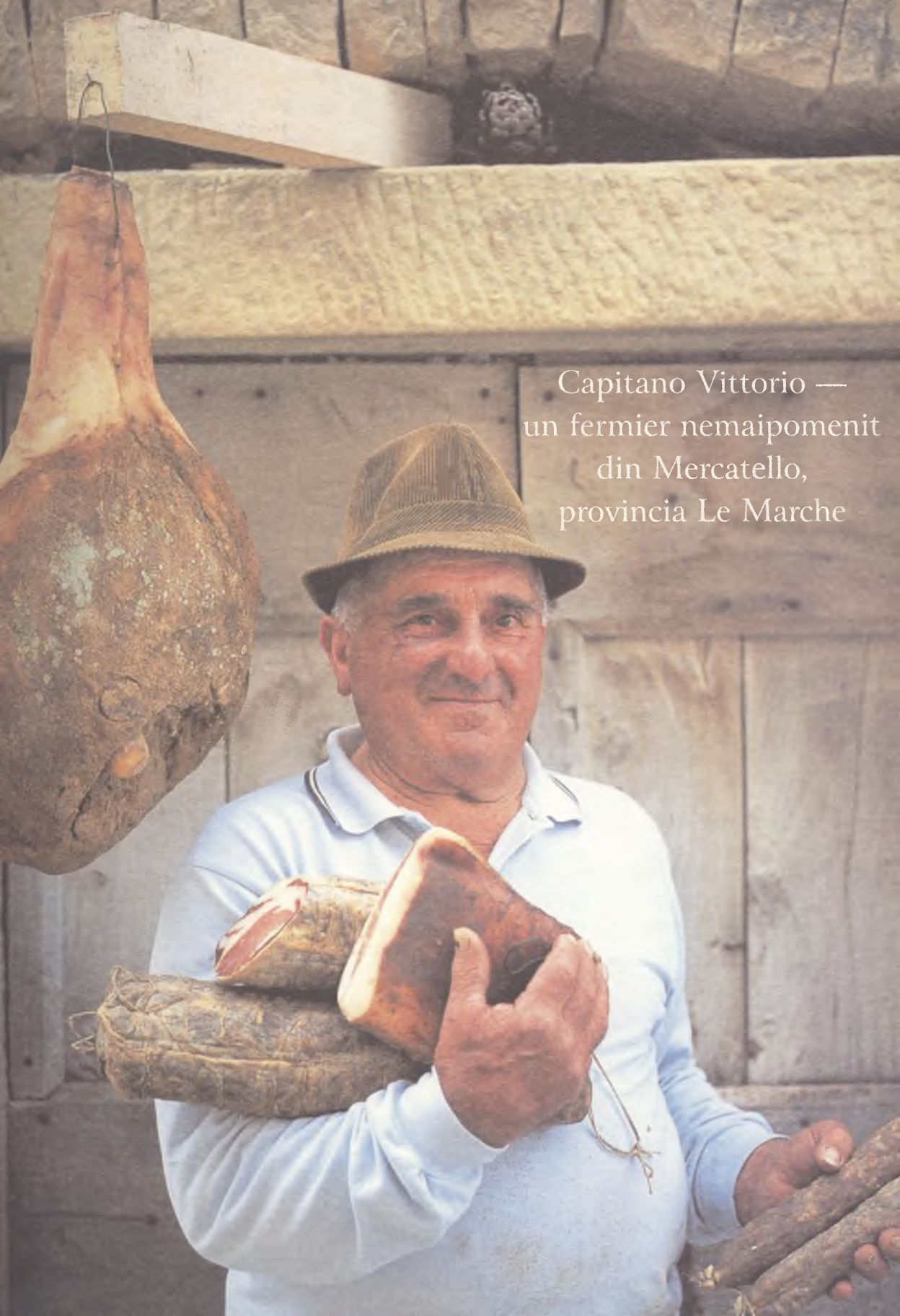
În multe locuri unde am mâncat niște antipasti incredibile, acestea au fost aduse la masă pe o servantă cu rotile de modă veche, cu castroane și farfurii, gustările fiind apoi împărțite pe farfurioarele de pe masă. În alte cazuri, am văzut doar niște boluri cu gustări într-un colț al restaurantului, acolo unde se țin tacâmurile! Ideea este că puteți să puneți niște farfurii cu gustări într-un colț al bucătăriei și să le lăsați acolo până când se așază prietenii, apoi să le transportați la masă. Rețineți:

• Bucătarii adevărați încurajează doar produsele locale, proaspete, de sezon.

• Trebuie să alegeți gama de antipasti. Dacă vor fi șase sau mai multe feluri de mâncare, este important ca la început să serviți, de pildă, niște murături alături de legume proaspete și ceva gen piure alături de un preparat cu bucăți mari. Dacă majoritatea felurilor sunt reci sau la temperatura camerei, o mâncare mai deosebită, caldă și crocantă, cum ar fi fritto misto sau fasole picantă cu ulei, are darul să trezească simțurile. Pentru mine, asta înseamnă un antipasto incitant.

• Fiecare antipasto trebuie să aibă o aromă caracteristică. Eu aș evita să asezonez la fel toate preparatele — cu oțet balsamic sau de vin roșu, zeamă de lămâie sau ierburi aromate. Folosiți unul dintre aceste ingrediente pentru un aperitiv, dar nu pentru toate. Gândiți-vă la fiecare fel de mâncare ca la o experiență unică; astfel veți realiza o selecție excelentă de antipasti.

Acest capitol cuprinde câteva dintre aperitivele mele preferate. Alte cărți în care găsiți rețete grozave de gustări sunt *River Café*, de Rose Gray și Ruth Rogers, *Passione*, de Gennaro Contaldo, *Chez Panisse Café Cookbook*, de Alice Waters, și *The Essentials of Classic Italian Cooking*, de Marcella Hazan.



Capitano Vittorio —
un fermier nemaipomenit
din Mercatello,
provincia Le Marche

bruschette

Felii mari de pâine prăjită

O bruschetta este un gen de tartină; probabil de la ea vine ideea de pâine prăjită cu caşcaval. De obicei se face dintr-o bucată mare de pâine din plămadă, care are o culoare gri închis şi un conţinut mai mare de apă decât pâinea obişnuită. De asemenea, datorită crustei groase, reţine umezeala, ceea ce înseamnă că poate fi folosită până la o săptămână după cumpărare. Acest gen de pâine se găseşte la pieţele fermierilor sau la un supermarket bun. Dacă totuşi nu găsiţi, puteţi obţine rezultate satisfăcătoare şi cu o pâine ţărănească rotundă, de bună calitate.

În mod ideal, pâinea se taie felii de 1 cm grosime şi se prăjeşte pe un grătar în aer liber, dar acasă puteţi s-o prăjiţi şi pe tigaia cu grătar. Apoi se unge uşor cu un căţel de usturoi tăiat, se stropeşte cu ulei de măsline extravirgin şi se presară cu sare şi piper. Deasupra aşezaţi diverse ingrediente, oricât de simple sau de luxoase doriţi, de la ierburi aromate tocate şi roşii zdrobite cu busuioc până la legume marinate sau brânzeturi deosebite şi carne de crab fărâmiţată. Singura regulă este ca tot ceea ce puneţi pe bruschetta să fie proaspăt, gătit cu grijă şi să arate frumos. Pe pagina următoare sunt ingredientele mele preferate. Cantităţile sunt pentru 4–6 felii.

Bruschetta de bază

Dacă aveţi o pâine mare, tăiaţi-o mai întâi pe din două, apoi felii de circa 1 cm grosime. Prăjiţi feliile de pâine pe grătar sau în tigaia cu grătar, pe ambele părţi, până se rumenesc, apoi frecaţi-le uşor cu un căţel de usturoi tăiat. Turnaţi deasupra puţin ulei de măsline extravirgin şi presăraţi puţină sare. Puteţi mânca bruschetta chiar sub această formă, dar ca să fie gustoasă, uleiul trebuie să fie de cea mai bună calitate.

Vinete și mentă

2 vinete mari și ferme, dacă e posibil din acelea italienești, rotunde, tăiate pe lungime în felii de circa 3 mm grosime
ulei de măsline extravirgin
oțet de vin alb sau cu ierburi aromate
2 fire de pătrunjel proaspăt, curățat și tocat mărunt
o legătură mică de mentă proaspătă, curățată și tocată mărunt
1 cățel de usturoi, curățat și tăiat felii foarte subțiri
sare marină și piper negru proaspăt măcinat

Puneți pe foc o tigaie cu grătar până se încinge bine. Așezați pe ea feliile de vinete, una lângă alta, iar după ce s-au rumenit pe ambele părți, puneți-le într-un castron. Poate fi nevoie să frigeți vinetele în mai multe tranșe. În acest timp, puneți într-un bol 8 linguri de ulei de măsline și 3 linguri de oțet, pătrunjelul, menta și usturoiul, apoi condimentați cu sare și piper. Când vinetele sunt gata, adăugați-le la sos și amestecați, potriviți de sare și piper și repartizați amestecul pe bruschette. Apăsați compoziția formată pe pâine pentru ca aceasta să absoarbă aroma extraordinară!

Anghinare mici

8 anghinare mici (pregătite ca la pagina 136)
4 căței de usturoi
zeama de la o lămâie
ulei de măsline extravirgin
o legătură de mentă proaspătă, curățată
sare marină și piper negru proaspăt măcinat

După ce ați curățat anghinarele și le-ați tăiat pe din două, puneți-le într-o cratiță cu apă, cât să le acopere. Adăugați cățeii de usturoi și puțină zeamă de lămâie; fierbeți până când tulpinile de anghinare s-au înmuiat. Scurgeți-le într-o strecurătoare, apoi așezați din nou anghinarele în cratița goală, cu 2–3 linguri de ulei de măsline, și prăjiți-le circa 4 minute, ca să se coloreze puțin. Când au căpătat o culoare auriu-deschis, luați-le de pe foc, stoarceți deasupra puțină zeamă de lămâie, adăugați menta și condimentați cu atenție, după gust. Scoateți 4 jumătăți de anghinare din cratiță și puneți-le deoparte, iar pe celelalte faceți-le piure, folosind o furculiță pentru a zdrobi și usturoiul (aruncați cojile). Ungeți bruschettele cu acest piure, decorând fiecare felie cu o jumătate de anghinare nezdrobită.
P.S. O idee bună este să adăugați la piureul de anghinare o mână de parmezan ras.

Legume la cuptor

½ bulb de fenicul, curățat de frunzele exterioare
½ ardei galben, curățat de semințe
1 ardei roșu, tăiat în două și curățat de semințe
½ dovlecel, tăiat în două și curățat de semințe
o linguriță oregano uscat
o legătură de mentă proaspătă, curățată și tocată
ulei de măsline
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
zeama de la ½ lămâie
oțet cu ierburi aromate

Încingeți cuptorul la 220°C. Tocați feniculul și ardeii în cuburi de 2,5 cm și tăiați în felii dovleceii. Amestecați legumele, adăugați oregano, menta și o lingură de ulei de măsline, condimentați cu sare și piper, apoi puneți totul într-o tavă și coaceți în cuptorul încins circa o jumătate de oră, până când legumele devin aurii. Scoateți-le din cuptor și lăsați-le să se răcească, apoi tocați-le foarte mărunt sau dați-le prin robotul de bucătărie, până când obțineți un fel de sos tartinabil. Condimentați din nou după gust, mai adăugați niște ulei de măsline și puțină zeamă de lămâie, precum și oțet cu ierburi aromate, ca să aibă un gust mai deosebit. Întindeți pasta obținută pe bruschette.

Roșii și busuioc

câteva roșii coapte de diverse feluri
o legătură mică de busuioc proaspăt, curățat
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
oțet de vin alb sau oțet cu ierburi aromate, de calitate bună

Aveți grijă ca roșiile să fie bine coapte. Spălați-le, înlăturați partea unde se prinde codița și scoateți cu atenție semințele. Puneți roșiile într-un bol, rupeți peste ele busuiocul, condimentați cu sare și piper, apoi turnați deasupra ulei de măsline și oțet, ca să echilibrați aromele după gustul dvs. Înainte de a fi puse pe bruschette, roșiile pot fi tăiate bucăți mai mari, tocate mărunt sau zdrobite între degete — oricum sunt foarte gustoase.

caponata

4 porții

Tocăniță siciliană de vinete, absolut fantastică

Este un fel de mâncare incredibil, din sudul Italiei, servit ca o garnitură caldă de legume sau ca o gustare rece. Sicilienii sunt mândri fiindcă se prepară cu produse de pe insula lor. Diversele metode de preparare sunt relativ similare — ceea ce dă o notă deosebită acestui fel este calitatea vinetelor, a roșiilor și a oțetului. Încercați întotdeauna să cumpărați vinete tari, cu foarte puține semințe — căutați la piața din cartier vinete de diferite culori. Ați putea chiar să-l rugați pe vânzător să taie o vânătă ca s-o verificați. Nu fiți tentat să tăiați vinetele prea mărunt, fiindcă vor absorbi mult ulei și vor deveni grele. Astfel nu veți mai putea savura textura și aroma lor cremoasă, delicioasă. Am mâncat și caponata care înota în ulei de măsline, dar prefer de o mie de ori varianta mea, mult mai puțin uleioasă.

ulei de măsline
2 vinete mari, tăiate bucăți
o linguriță cu vârf oregano uscat
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
o ceapă roșie mică, curățată și tocată mărunt
2 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
o legătură mică de pătrunjel proaspăt, de la care ați ales frunzele și ați tocat mărunt tulpinile
2 linguri capere sărate, spălate, înmuiate și scurse
o mână de măsline verzi, curățate de sâmburi
2–3 linguri oțet cu ierburi aromate, de cea mai bună calitate
5 roșii mari, bine coapte, tăiate bucăți mai mari
opțional: 2 linguri migdale curățate și prăjite ușor

Luați o cratiță mare, turnați în ea câteva linguri de ulei de măsline și puneți-o pe foc. Adăugați bucățile de vinete și oregano, condimentați cu puțină sare și amestecați pentru ca vinetele să fie acoperite uniform cu ulei. Prăjiți-le la foc mic circa 4–5 minute, scuturând cratița din când în când. (În funcție de mărimea acesteia, poate fi nevoie să prăjiți vinetele în tranșe.) După ce vinetele s-au rumenit ușor pe ambele părți, adăugați ceapa, usturoiul și tulpinile de pătrunjel și mai prăjiți totul câteva minute. Dacă amestecul vi se pare prea uscat, mai puteți adăuga puțin ulei. Adăugați caperele scurse și măslinele, precum și oțetul cu ierburi aromate. Când tot oțetul s-a evaporat, adăugați roșiile și fierbeți la foc mic circa 15 minute sau până când acestea s-au înmuiat. Stropiți cu puțin ulei de măsline și serviți mâncarea presărată cu frunzele de pătrunjel tocate și, dacă doriți, cu migdale.

verdure verdi condite alla perfezione

Verdețuri gătite perfect

S-ar putea ca această rețetă să vi se pară prea simplă pentru a merita să figureze în cartea de față, dar în Marea Britanie se mănâncă puține legume, în general cu carne sau pește, iar în Italia se servesc ca aperitive cantități uriașe de legume și verdețuri, pentru a deschide pofta de mâncare. Iată motivul pentru care italienii sunt mult mai sănătoși decât britanicii — lăsând la o parte cantitățile mari de ulei de măsline și de grăsimi saturate pe care le consumă — așa că haideți să le urmăm exemplul. Să fim ca italienii și să mâncăm multe verdețuri. Există însă o regulă — să le gătiți bine și să le asezonați cu grijă.

(De curând am fost plecat într-o vacanță cu niște colegi și în fiecare seară, înainte de cină, mâncam verdețuri fierte exact atât cât trebuie, asezonate cu puțin ulei și cu zeamă de lămâie, așezate pe un platou în mijlocul mesei, alături de brânză mozarella, șuncă de Parma și câteva măsline. Unii dintre colegii mei nu erau obișnuiți deloc să mănânce legume, dar au fost absolut încântați de aceste verdețuri.)

În primul rând, puneți la fiert apă cu sare într-o oală mare, cu capac. Dacă fierbeți frunze de sfeclă, trebuie să tăiați mai întâi tulpinile și să le adăugați în apă. Când s-au înmuiat, puteți adăuga și frunzele, care au nevoie doar de 1–2 minute. Dacă folosiți broccoli, nu-l fierbeți al dente, dar nici nu-l lăsați să se înmoaie prea tare. Cum verificați dacă e bine? Scoateți o bucată de broccoli din apă și gustați-o. Este evident că puteți folosi același principiu în cazul sparanghelului, la care puteți tăia tulpinile în două ca să fie gata în același timp cu mugurii. Puteți folosi, de asemenea, varză de Savoia, cavolo nero (o specie de varză cu frunze de culoare foarte închisă) sau dovlecei. Există atâtea verdețuri delicioase care pot fi gătite în acest fel — trebuie doar să înțelegeți ideea și să vedeți unde vă conduce.

Fierbeți legumele cu mare atenție, apoi scurgeți-le bine într-o strecurătoare și așezați-le pe o tavă acoperită cu un șervet curat, care va absorbi umezeala în exces. Lăsați-le să stea câteva minute ca să iasă aburul din ele. Cât sunt calde, asezonați-le ca pe o salată, cu zeamă de lămâie și de trei ori pe atât ulei de măsline extravirgin, apoi condimentați-le după gust cu sare și piper. Uneori, eu pun în apa de fiert câțiva căței de usturoi întregi, pe care apoi îi zdrobesc și-i amestec cu sosul.

Încercați să vă faceți obiceiul de a servi la cină câte o farfurioară cu verdețuri ca acestea. Firește, puteți să le amestecați și să le variați, chiar să le serviți împreună cu alte aperitive — vă promit că o să vă placă. Știu că este o rețetă foarte simplă, dar cred că oamenii sunt programați să consume anumite lucruri în anumite situații, cum ar fi carne cu două bucățele de legume, iar eu vreau neapărat să încercați aceste verdețuri gătite separat, cu ulei de măsline, eventual cu puțină pâine prăjită. Nu-i așa că sunt delicioase?

ricotta fritta con piccola insalata di pomodori

6 porții

Brânză albă cu o salată mică de roșii

Aceste prăjiturele de brânză ricotta seamănă foarte bine cu niște găluște (gnocchi) ușoare. După ce le prăjiți, „prăjiturelele" vor fi subțiri, crocante și aurii în exterior, cu o umplutură de brânză delicioasă și pufoasă. Sunt perfecte alături de o salată de roșii și pot fi consumate ca aperitiv, ca gustare sau ca niște tartine calde. Sunt convins că odată ce le-ați încercat, o să le faceți tot timpul — sunt incredibil de ușor de preparat. Aveți însă grijă că toți membrii familiei să fie la masă când începeți să le prăjiți (înarmați cu tacâmuri și farfurii calde), fiindcă găluștele de ricotta sunt extrem de gustoase consumate imediat — merită să fiți autoritar în această privință, toată lumea o să vă fie recunoscătoare!
P.S. Cumpărați brânză ricotta de la un magazin de delicatese, fiindcă cea de la supermarket nu e bună.

450 g brânză ricotta fărâmicioasă
2 linguri parmezan proaspăt ras, plus încă puțin pentru servire
1½ linguri făină
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
1 ou mare, de preferință organic
câteva roșii bine coapte, de diverse soiuri
2 fire de busuioc proaspăt
1 ardei iute proaspăt, curățat de semințe și tocat mărunt
ulei de măsline extravirgin
oțet de vin roșu
ulei de măsline
nucșoară pentru servire

Amestecați ricotta cu parmezanul, făina, un praf de sare și oul. Condimentați cu puțin piper negru proaspăt măcinat și puneți amestecul în frigider.

Tăiați roșiile pe din două și înlăturați semințele, apoi tăiați-le bucățele mici și scurgeți excesul de lichid. Tocați mărunt tulpinile de busuioc și rupeți frunzele în bucăți mai mari, apoi adăugați-le la roșii împreună cu ardeiul iute. Condimentați cu sare și piper, ulei de măsline extravirgin și puțin oțet de vin roșu.

Puneți o cratiță antiaderentă la foc mediu și turnați în ea puțin ulei de măsline. Puneți în cratiță câteva linguri din amestecul de ricotta, având grijă să n-o încărcați prea tare — găluștele nu trebuie să se atingă între ele. (Chemați familia la masă, dacă n-ați făcut-o încă!) Prăjiți găluștele de ricotta timp de câteva minute sau până când s-au rumenit ușor, apoi întoarceți-le cu atenție, folosind o paletă sau un cuțit de pește, și mai prăjiți-le un minut și pe partea cealaltă.

Serviți-le pe toate odată, presărate cu puțină sare, puțină nucșoară rasă și cu o lingură bună de roșii tocate. Turnați peste găluște puțin ulei de măsline extravirgin și radeți niște parmezan. Serviți-le cât sunt calde și crocante!

sushi del chianti

4 porții

Sushi din regiunea Chianti

Dario Ceccini este unul dintre cei mai buni măcelari din Italia. Micul lui magazin se află în orașul Panzano din regiunea Chianti și de obicei este plin de oameni care se delectează pe gratis cu mâncarea și băutura pe care le oferă Dario, mai ales duminică dimineața pe la ora zece — dacă aveți noroc, s-ar putea să-l auziți cum le și cântă clienților! Din punctul de vedere al omului de afaceri, am încercat să-mi dau seama de unde are atâta timp și bani de oferit — dar este evident că treaba merge, fiindcă vinde o grămadă de produse.

Când au apărut aceste „sushi Chianti" pe un platou mare, cu bețișoare chinezești alături, m-am gândit că Dario are chef de glume cu noi, dar în esență este vorba despre o variantă toscană a fripturii tartar. Are un gust mai proaspăt, delicios, și este extraordinar de simplu de făcut. Dar eu vă recomand s-o încercați doar dacă puteți face rost de carne de vită organică, de bună calitate, care a stat atârnată cel puțin 16 zile. Nu folosiți vechituri. Dario folosea carne de vită albă Chianina, celebră în acea parte a Toscanei. Interesant era faptul că nu folosea mușchi sau pulpă, cum ar fi fost de așteptat, ci o bucată de carne de la coadă. În mod normal, aceste porțiuni se folosesc pentru a face bresaola sau carne de vită în saramură, dar încercați această metodă deosebită de a frăgezi carnea.

500 g carne de vită — partea de la coadă, de cea mai bună calitate
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
1 ardei iute mic, uscat, fărâmițat
coaja rasă de la o portocală
o legătură mică de maghiran dulce, proaspăt, sau ceva mai puțin oregano proaspăt, curățat
zeama de la o lămâie
ulei de măsline extravirgin

Carnea de vită n-ar trebui să aibă deloc tendoane, dar dacă totuși are, înlăturați-le cu un cuțit; tăiați carnea întâi felii și apoi bucățele mici. Acum e momentul să-i dați bătaie! Un bătător de carne este ideal sau, dacă nu aveți așa ceva, folosiți un obiect mic și greu. Bateți-o timp de câteva minute, până când începe să semene puțin cu carnea tocată.

În acest moment am observat că Dario presăra carnea cu un praf de sare și piper, ardeiul iute, jumătate din coaja rasă de portocală și cea mai mare parte din maghiran. Apoi o mai bătea încă un minut, ca să absoarbă aromele. În continuare o mai toca vreo 10 secunde, amestecând-o bine și trăgând-o din margini spre mijloc, o gusta ca să verifice dacă e bine condimentată și o transfera pe un alt platou.

După ce întindeți carnea pe întregul platou, stoarceți deasupra zeama de lămâie și turnați niște ulei de măsline extravirgin. Înainte de servire, presărați-o cu restul frunzelor de maghiran și cu coaja de portocală rămasă; mâncați-o cu bruschette cu ajutorul unor bețișoare.

Hoinărind
pe străzile
lăturalnice
ale Romei

GUERRINI

fritto di salvia e alici

12 frigănele

„Frigănele" cu salvie și anșoa

În Italia se servesc ca parte a unui fel denumit fritto misto (diverse alimente prăjite) sau ca gustare, împreună cu o băutură. Este o mâncare extraordinară pe care să o oferiți prietenilor la o petrecere. Este o combinație puțin mai neobișnuită, dar totodată superbă. Salvia și fileurile de anșoa se topesc împreună și capătă o textură cărnoasă, fantastică, aproape ca o friptură. Poate credeți că exagerez, dar trebuie să încercați rețeta!

Avertisment: Veți prăji în grăsime încinsă, așa că, dacă aveți copii mici, trebuie să fiți foarte atenți să nu ajungă la tigaie...

12 fileuri de anșoa în ulei de măsline
1 pahar mic de vin santo sau vin alb dulce, ori zeama și coaja de la o lămâie
24 frunze mari de salvie proaspătă
făină pentru presărat
ulei de floarea-soarelui

Pentru aluat:
250 g făină
1 praf de sare
1 gălbenuș, preferabil ecologic
150 ml apă
200 ml apă minerală carbogazoasă
50 ml ulei de măsline
2 albușuri, preferabil ecologice

În primul rând, așezați fileurile de anșoa pe o farfurie plată, turnați deasupra vinul santo, vinul dulce sau zeama și coaja de lămâie și lăsați-le la marinat cel puțin o oră. În acest timp puteți face aluatul. Puneți într-un castron făina, sarea, gălbenușul și apa. Amestecați cu telul până când aluatul capătă consistența unei creme groase. Adăugați apa carbogazoasă, puțin câte puțin, apoi uleiul de măsline. Lăsați amestecul să stea 30 de minute înainte de utilizare.

Umeziți toate frunzele de salvie cu puțină apă și dați-le pe ambele părți prin puțină făină. Luați câte două frunze de salvie și îmbrăcați cu ele fiecare file de anșoa, obținând un fel de sandviciuri. Apăsați-le bine pentru ca din fileurile de anșoa să iasă puțină zeamă.

Turnați ulei de floarea-soarelui într-o tigaie mare sau o friteuză având cel puțin 5 cm adâncime. Puneți-o pe foc iute, până ajunge la 180°C — dacă folosiți o tigaie, va trebui să verificați temperatura cu un termometru pentru gătit sau, așa cum fac eu, punând în tigaie o bucățică de cartof. Când uleiul ajunge la temperatura potrivită, cartoful se va rumeni ușor. În acest moment, micșorați flacăra la mediu. În timp ce se încălzește uleiul, bateți albușurile cu un praf de sare până se întăresc, apoi adăugați-le treptat la amestecul pentru aluat, până la omogenizare. (Acest aluat poate fi folosit cam la orice.) Puneți la îndemână o farfurie acoperită cu câteva foi de hîrtie absorbantă.

Acum puteți să vă apucați de prăjit! Luați un sandvici cu anșoa și dați-l prin aluat, având grijă să-l acoperiți cu un strat subțire, dar uniform. Îndepărtați ușor excesul de aluat, apoi cufundați cu atenție sandviciul în tigaia cu ulei. Cel mai bine este să prăjiți 6 sandviciuri odată (firește, dacă aveți o tigaie mai mare, puteți prăji și mai multe.) Prăjiți-le timp de 1 minut, până devin aurii și crocante, apoi scoateți-le pe hârtia absorbantă și serviți-le imediat, înainte să se înmoaie.

limoni di amalfi cotti al forno

4 porții

Lămâi Amalfi la cuptor

Pe coasta Amalfi există o asemenea abundență de lămâi, încât este de așteptat ca localnicii să se satureze de ele până la sfârșitul verii! O rețetă nouă și gustoasă e binevenită, așa că încercați-o pe aceasta. De fapt, coaja de lămâie nu se consumă; rolul ei este doar acela de a da aromă brânzei mozzarella. Firește, ideal ar fi să folosiți lămâi Amalfi, dar rețeta e bună cu orice fel de lămâi mari, care să nu fi fost date cu ceară, de preferință organice. Rezultatul final merge de minune ca gustare sau cu un aperitiv, pentru a deschide pofta de mâncare. De ziua mea, la Minori, am făcut cam 40 de bucăți și au avut succes.

2 lămâi mari, nedate cu ceară
una sau două bucăți de brânză mozzarella de câte 150 g, tăiate felii de circa 0,5 cm
4 frunze de busuioc proaspete
2 fileuri de anșoa
2 roșii „cherry" bine coapte, tăiate în două
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
opțional: 1 ardei iute roșu uscat, fărâmițat

Încingeți cuptorul la 200°C. Înlăturați capetele lămâilor, apoi tăiați-le de-a curmezișul, obținând 4 discuri de circa 2,5 cm. (Vezi figura alăturată.) Apoi, cu un cuțit mic, decupați miezul lămâilor, astfel încât să obțineți 4 cerculețe de coajă. În esență, vom introduce mozzarella în coaja de lămâie, ca să absoarbă aroma ei încântătoare în timpul coacerii.

Evident, mozzarella se va topi în cuptor. În Italia, sub fiecare bucată de brânză se pune câte o frunză de lămâie pentru a o împiedica să curgă, dar puteți folosi în acest scop și o foaie de hârtie care nu absoarbe grăsimea. Prin urmare, puneți hârtia sau o frunză de lămâie pe o planșetă de tăiat și așezați deasupra o rotiță de coajă de lămâie. Tăiați o bucată de mozzarella care să încapă în rotiță, așezați peste ea o frunză de busuioc, o jumătate de file de anșoa și jumătate de roșie „cherry", cu puțină sare și piper. Dacă vreți, adăugați puțin ardei iute uscat. Puneți deasupra încă o felie de mozzarella; acum, coaja de lămâie trebuie să se fi umplut. Procedați la fel cu celelalte rotițe, puneți-le într-o tavă și coaceți-le în cuptorul încins timp de 10–15 minute, până când devin aurii și se formează bule. Scoateți rotițele din cuptor și lăsați-le să se răcească timp de câteva minute, apoi serviți-le cu felii mici de pâine prăjită, fierbinți. Pur și simplu scoateți brânza din coaja de lămâie și mâncați-o cu pâinea prăjită, având grijă să nu lăsați vreun strop de sos. Delicios!

PACIFIC

crostini

circa 12 bucăți

Feliuțe de pâine prăjită

Întotdeauna am crezut că crostini sunt un fel de bruschette mai mici, dar acest lucru nu este în întregime corect, fiindcă de obicei se prepară din pâine albă, nu din pâine cu plămadă. Mi s-a spus că, pe vremuri, se întâmpla să rămână pâine atât de veche, încât trebuia înmuiată în puțină supă sau suc ca să devină din nou comestibilă, dar nu e cazul să vă faceți griji. În această epocă nu e nevoie să procedați astfel. Italienii pur și simplu prăjesc o felie de pâine ciabatta de circa 1 cm grosime, o freacă apoi cu un cățel de usturoi tăiat, o stropesc cu ulei și o condimentează cu sare și piper. Crostini sunt o gustare extraordinară alături de o băutură, mai ales dacă au diverse garnituri. Iată câteva dintre variantele mele preferate, ca să înțelegeți ideea — din fiecare rețetă se obține o cantitate suficientă pentru 12 crostini.

o pâine ciabatta, tăiată felii de 1 cm grosime
1 cățel mare de usturoi, curățat și tăiat pe din două
ulei de măsline extravirgin

Prăjiți feliile de ciabatta. Cât sunt încă fierbinți, frecați-le ușor cu partea tăiată a cățelului de usturoi și stropiți-le cu ulei de măsline extravirgin. Apoi adăugați garnitura preferată...

Jambon, smochine și mentă

Luați 6 smochine mari, bine coapte, 12 felii de prosciutto și o legătură mică de mentă proaspătă. Rupeți smochinele în două, apoi așezați câte o felie de prosciutto peste fiecare crostini fierbinte și zdrobiți deasupra o smochină. Presărați crostini cu frunze de mentă și serviți-le stropite cu puțin ulei de măsline extravirgin, un strop de oțet balsamic și piper negru proaspăt măcinat.

Verdețuri

Luați 3 legături bune de cavolo nero, varză sau frunze de sfeclă și separați frunzele de tulpini. Într-o cratiță cu apă clocotită, puneți 3 căței de usturoi curățați și aduceți la fierbere, apoi adăugați verdețurile. Fierbeți-le până când se înmoaie, scurgeți-le bine într-o strecurătoare și lăsați-le să se răcească. Stoarceți apa în exces de pe verdețuri, zdrobiți usturoiul, condimentați după gust cu sare marină și piper negru proaspăt măcinat și adăugați puțin ulei de măsline extravirgin. Amestecați și repartizați verdețurile pe feliile de pâine fierbinți, mai turnați deasupra niște ulei de măsline și puțină zeamă de lămâie.

Mozzarella de bivoliță și ardei iute

Luați 3 bucăți de mozzarella de câte 150 g, rupeți-le în sferturi și așezați fiecare sfert pe o felie de pâine fierbinte. Curățați de semințe un ardei iute roșu, proaspăt, tocați-l mărunt și presărați-l peste mozzarella. Condimentați ușor și stropiți cu puțin ulei de măsline extravirgin. Sunt delicioase cu câteva frunzulițe de busuioc proaspăt.

Piure de fasole cannellini cu usturoi

Rupeți frunzele de la câteva fire de rozmarin și zdrobiți-le ușor într-un mojar, cu puțină sare. Adăugați niște ulei de măsline extravirgin și amestecați, apoi lăsați sosul deoparte. Prăjiți 2 căței de usturoi feliați în puțin ulei de măsline, până când se rumenesc ușor. Adăugați 400 g fasole cannellini de bună calitate, scursă și clătită. Lăsați-o pe foc mic circa 7 minute. Condimentați bine fasolea cu sare, piper și puțin oțet de vin roșu, apoi zdrobiți-o cu o furculiță până când obțineți un piure nu prea fin. Ungeți feliile de pâine fierbinți cu piureul de fasole, iar deasupra adăugați amestecul de ulei cu rozmarin.

Piure de mazăre și bob cu pecorino

Cu ajutorul unui mojar sau al robotului de bucătărie, zdrobiți o mână mică de frunze de mentă cu 2 mâini bune de mazăre decorticată și de bob, până când arată ca un piure. Adăugați o mână bună de brânză pecorino rasă sau de parmezan ras, apoi subțiați amestecul cu ulei de măsline extravirgin și echilibrați aromele cu puțină zeamă de lămâie, sare și piper. Ungeți feliile fierbinți de pâine cu acest amestec și presărați pecorino sau parmezan ras și puțină mentă — este genial!

Roșii și măsline

Luați circa 20 de roșii „cherry" bine coapte, dacă e posibil de diverse culori, și tăiați-le sferturi. Curățați de sâmburi o mână de măsline negre sau verzi, de bună calitate, apoi tocați-le. Amestecați-le într-un bol cu roșiile, 2–3 linguri de ulei de măsline extravirgin și puțin oțet balsamic, apoi condimentați cu sare, piper și niște fulgi de ardei iute. (Unele măsline sunt sărate, așa că aveți grijă.) Repartizați amestecul peste feliile de pâine fierbinți și presărați deasupra câteva frunzulițe de busuioc.

Amestec de verdețuri

Luați un amestec de verdețuri precum frunze de fenicul, busuioc verde sau roșu, pătrunjel, mentă, hasmațuchi, muguri de cimbru sau măcriș și tocați-le mai mare. Luați 6 roșii „cherry" și tăiați-le în două, apoi zdrobiți câte o jumătate de roșie pe fiecare dintre feliile fierbinți de pâine. Radeți deasupra niște brânză pecorino sau parmezan și condimentați cu sare și piper. Turnați puțin ulei de măsline și presărați deasupra amestecul de verdețuri.

funghi al forno ripieni di ricotta

4 porții

Ciuperci la cuptor umplute cu ricotta

Aceasta este o variantă incredibilă a rețetei clasice, pe care am încercat-o cu toții la un moment dat. Puteți folosi un singur fel de ciuperci sau mai multe, dar veți avea nevoie de unele cu pălăria fermă, care să țină umplutura de ricotta. Ciupercile de câmp sau Portobello sunt foarte bune. Mâncarea poate fi servită ca aperitiv sau pe un platou cu antipasti.

100 g brânză ricotta fărâmicioasă
coaja de la o lămâie
1 ardei iute roșu proaspăt, curățat de semințe și tocat mărunt (după gust)
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
2 linguri frunze de oregano sau maghiran proaspăt, tocate mărunt
o mână bună de parmezan proaspăt ras, plus încă puțin pentru presărat deasupra
4 mâini de ciuperci, curățate
ulei de măsline extravirgin
o mână de rucola sau verdețuri cu frunze moi

Încingeți cuptorul la 220°C. Puneți ricotta într-un bol împreună cu coaja de lămâie, ardeiul iute, puțină sare și piper. Amestecați cu o lingură de lemn, apoi adăugați verdeața tocată și parmezanul.

Înlăturați cu grijă picioruşele de la ciuperci și aruncați-le (sau păstrați-le ca să faceți un sos pentru paste), apoi dați pălăriile ciupercilor prin puțin ulei, sare și piper. Așezați-le într-o tavă cu deschiderea în sus, astfel încât să le puteți umple cu fantasticul amestec de ricotta. Puneți umplutura cu grijă, presărați deasupra puțin parmezan și coaceți ciupercile în cuptorul încins până când devin aurii — circa 15 minute. Serviți-le pe o farfurie mare, presărate cu frunze de rucola sau alte verdețuri cu frunze moi.

funghi tagliati a fettine sottili, con mozzarella fusa e timo

4 porții

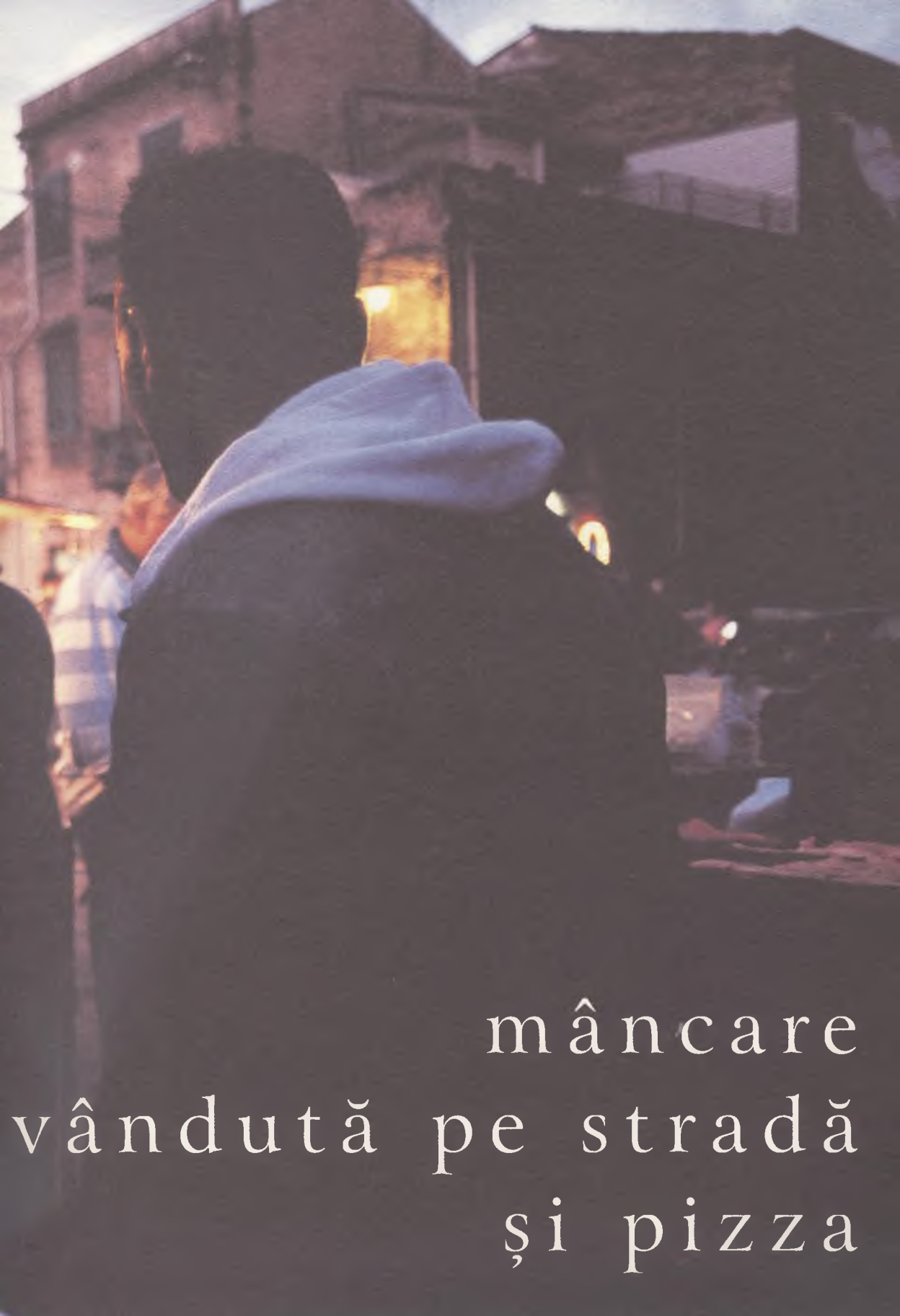
Ciuperci feliate cu mozzarella topită și cimbru

Este o rețetă grozavă — gata cât ai clipi din ochi și perfectă pentru o petrecere. Eu am folosit mozzarella, dar se poate face și cu o altă brânză italienească, numită scamorza.

2 mâini mari de ciuperci, tăiate felii foarte subțiri
2 bucăți de mozzarella sau scamorza de câte 150 g, tăiate cubulețe
frunzele de la un fir de cimbru proaspăt
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline extravirgin

Luați un platou mare, rezistent la căldură, și așezați pe el ciupercile, într-un singur strat. Presărați deasupra bucățelele de brânză și frunzele de cimbru. Condimentați cu sare și piper, turnați puțin ulei de măsline și puneți platoul sub grătarul din cuptor.

Lăsați-l să stea câteva minute, verificând des, până când brânza se topește, devine aurie și formează bule. Serviți cu pâine cu coaja crocantă.



mâncare vândută pe stradă și pizza

mâncare vândută pe stradă și pizza

Acest capitol îmi stârnește entuziasmul fiindcă vorbește despre lucruri pe care cărțile și bucătarii le abordează mai rar. Ceea ce-mi place la mâncarea vândută pe stradă este că reprezintă o adevărată sfidare la adresa regulilor și legilor, a sănătății și a igienei! De cele mai multe ori când am luat ceva care mi-a plăcut, la Napoli sau în Sicilia, mai ales la Palermo, mâncarea se vindea din niște dubițe obișnuite, care ofereau sandviciuri cu porchetta. Dacă ar fi fost în Anglia, majoritatea acestor dubițe ar fi fost închise a doua zi din cauza legilor UE referitoare la sănătate și igienă; Italia, Franța și Spania sunt tot în UE, dar asta nu pare să fie o piedică! În ceea ce-i privește pe localnici sau pe polițiști, acest tip de mâncare se prepară și se vinde în acest fel de sute de ani și nici nu le-ar păsa dacă un individ din Bruxelles le-ar spune să înceteze. Ar deschide un nou „magazin", puțin mai încolo!

Cu ani în urmă, în Anglia exista o cultură solidă a mâncării care se vinde pe stradă, iar astăzi, chiar dacă burgerii și cârnații par a fi făcuți din carne de măgar și plini de mizerii, mirosul de ceapă dulce de pe un stadion de fotbal este întotdeauna incitant. Ca să nu mai vorbim de aroma cartofilor prăjiți cu oțet de malț dulce. De Crăciun, vagabonzii din Londra care aprind focuri cu cărbuni și-ți oferă castane presărate cu puțină sare sunt pur și simplu extraordinari. Indivizii ăștia curăță castanele mai repede decât orice bucătar știut de mine — cu mâinile lor murdare și puțin cam „mirositoare", dar castanele sunt grozave!

Acum, ca să fiu sincer... cam 50% din mâncarea de pe stradă pe care am consumat-o în Italia e mai rea decât porcăriile acelea din Japonia! M-am dus la un bătrânel de pe o alee din Palermo, înconjurat de vreo zece indivizi care mâncau și pălăvrăgeau. Avea un ceaun mare, legat la gură cu o față de masă dublă, ca o budincă de Crăciun. Dar conținutul era cu totul altul... Italianul ăsta murdar și care fuma o țigară după alta își băga mâna în ceaun printr-o deschizătură mică din capac și scotea niște organe unsuroase, pe care le arunca într-o chiflă sau le servea pur și simplu pe o bucată de hârtie. Majoritatea oamenilor care mâncau acolo în momentul acela păreau din clasa muncitoare și săraci; dar mai era și un tip ciudat, într-o jachetă de tweed și pulover de cașmir, cu niște ochelari de soare Prada uriași, care coborâse de pe scuter ca să ia niște mâncare din asta tradițională.

Vă rog să mă credeți că am văzut și lucruri mai rele, dar interesant este că, în rest, mâncarea de pe stradă mi s-a părut teribil de gustoasă, chiar dacă era servită foarte simplu. Mi-a redat buna dispoziție și sper să facă același lucru și pentru dvs.! Acest capitol conține tot felul de rețete, de la porchetta toscană la chiftele siciliene din năut și la cea mai celebră mâncare de pe stradă... pizza!

polenta fritta croccante con rosmarino e sale

4 porții

Mămăligă prăjită, crocantă, cu rozmarin și sare

Pe străzile și în piețele satelor italienești, veți vedea foarte des niște remorci mici cu niște recipiente de sticlă încălzite, care conțin tot felul de fritto misto (legume prăjite în ulei încins). Sunt delicioase, dar, din când în când, am avut norocul să întâlnesc câte un tip care vindea mămăligă prăjită — de obice nu face parte din fritto misto, dar e o adevărată încântare. Seamănă cumva cu chipsurile, dar mămăliga absoarbe mai puțin ulei, iar parmezanul îi conferă o aromă bogată. Eu am adăugat la rețetă și ingrediente precum ardei iuți tocați, ierburi aromate, ca oregano sau maghiran, chiar și semințe de fenicul sau roșii uscate la soare. Nici una dintre aceste îmbunătățiri nu este tradițională sau autentică, dar rezultatele sunt foarte bune. Indiferent dacă o serviți ca gustare sau împreună cu o salată, ori în loc de chipsuri, mămăliga prăjită e tare gustoasă — încercați!

Avertisment: Când prăjiți în ulei încins, este foarte important să nu faceți și altceva în același timp. Fiți cu ochii pe tigaie și nu-i lăsați pe copii prin preajmă.

o mămăligă tare (vezi pagina 269)
o mână de parmezan proaspăt ras
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
2 mâini de mălai, pentru presărat
2 litri ulei de floarea-soarelui pentru prăjit
frunzele de la o mână de rozmarin proaspăt

Mai întâi faceți mămăliga; când o luați de pe foc, adăugați parmezanul și condimentați după gust. Întindeți mămăliga într-o tavă sau pe o suprafață de lucru unsă cu ulei, într-un strat de 2,5 cm grosime, iar după ce s-a răcit și s-a întărit, rupeți-o sau tăiați-o în bucăți cât degetul mare. Din punctul meu de vedere, cu cât o tăiați mai mare, cu atât mai bine! Dați toate bucățile prin mălai, care la prăjire va forma o crustă delicioasă.

Puneți pe foc iute o tigaie adâncă și adăugați uleiul de floarea-soarelui. Puneți în ulei o bucată de cartof — când se prăjește repede și bine, uleiul a ajuns la temperatura ideală. Puteți folosi un termometru pentru gătit, dacă aveți — trebuie să indice 180°C. Dacă uleiul se încinge prea tare și începe să fumege, faceți un lucru de bun-simț — micșorați flacăra. Puneți o mână de bucăți de mămăligă într-o sită mică și cufundați-le ușor în ulei — dacă nu se întâmplă nimic, înseamnă că uleiul nu e suficient de fierbinte. Dacă se prăjesc, totul e bine! N-am văzut cum se face în Italia, dar după 4 minute de prăjit, când mămăliga e crocantă, mie îmi place să adaug o mână de frunze de rozmarin pentru ultimele 20 de secunde — dau o aromă și o textură incredibile! Scoateți cu atenție mămăliga și rozmarinul, folosind sita sau o lingură cu găuri, și așezați-le pe hârtie absorbantă. Presărați sare și serviți imediat mămăliga oaspeților, ca aperitiv, sau într-un castron, sub formă de garnitură.

frittelle di spaghetti

4 porții

Spaghete prăjite

Am mai văzut și înainte paste prăjite, dar nu m-am gândit prea mult la ele până când Giovanni, patronul unui restaurant de pe insula Marettimo, de pe coasta Siciliei, nu mi-a prăjit niște spaghete și nu mi le-a servit într-un fel cu totul neobișnuit. Le-a pus într-un bol cu niște supă și carne de porc fiartă dintr-o bollito misto (o fiertură de diverse tipuri de carne amestecate și legume). Absolut uluitor. Spaghetele s-au înmuiat de la supă, dar erau tot delicioase. Însă lucrul cel mai grozav la pastele prăjite este diversitatea modurilor în care pot fi servite. Sunt o gustare grozavă, pot fi servite ca aperitiv sau preparate la cuptor. Sunt delicioase servite ca brunch (un mic dejun mai consistent, luat târziu, care servește și ca masă de prânz). După ce vă familiarizați cu rețeta de bază, puteți varia aromele după dorință. De pildă, eu sunt obsedat de ardeii iuți, așa că adaug întotdeauna. În esență, pastele se leagă cu puțin ou și se condimentează cu ingredientele-cheie italienești, precum pătrunjelul și parmezanul (dar nu fiți tentat să folosiți parmezan ras gata cumpărat — va avea un gust oribil!) Mai puteți adăuga pește fărâmițat, puțin ardei iute, bucățele de roșii sau măsline. Când e gata, fritella trebuie să fie moale la mijloc și crocantă în exterior — de-a dreptul fantastică!

2 căței de usturoi, curățați și tocați mărunt
o mână de pătrunjel proaspăt, tocat mărunt
2 ouă, preferabil organice
1 gălbenuș, preferabil organic
2 mâini de parmezan proaspăt ras
opțional: 2 bucăți de anșoa, tocate mai mare
1–2 ardei iuți uscați (după gust), fărâmițați
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
200 g spaghete nefierte
ulei de măsline

Puneți toate ingredientele într-un bol, în afară de spaghete și uleiul de măsline, și amestecați-le. Adăugați spaghetele într-o cratiță cu apă clocotită, sărată, și fierbeți-le conform instrucțiunilor de pe pachet. Scurgeți pastele într-o strecurătoare și clătiți-le sub jetul de apă. Când s-au răcit, tăiați-le cu foarfeca în bucăți de circa 8 cm și adăugați-le în bol. Amestecați totul bine.

Turnați puțin ulei într-o tigaie și puneți-o pe foc. Apoi, folosind o furculiță, adăugați în tigaie grămăjoare din amestecul de spaghete (mai mari sau mai mici, după cum doriți) și prăjiți-le până când devin aurii și crocante pe ambele părți. Uneori puteți să le prăjiți într-o tigaie ceva mai fierbinte, ca să se rumenească bine pe dinafară, rămânând însă puțin moi și calde în interior.

insalata di strada

4–6 porții

Salată de pe stradă

La Palermo există o piață de noapte numită Il Borgo, unde se adună să mănânce toți localnicii, la niște standuri mici, la care se vând mâncăruri precum fritelle de năut, caracatiță fiartă și multe altele de care n-ați vrea să vă atingeți, cum ar fi pipote, splină și alte procării! La multe dintre standurile cu legume sunt niște oale uriașe cu cartofi și anghinare fierte care au un gust nemaipomenit — s-ar zice că acestea sunt niște localuri fast-food originale.

La unele standuri se prepară și o versiune a acestei salate, care este absolut delicioasă. De obicei este lăsată să stea o vreme împreună cu sosul, așa că se veștejește puțin și nu mai e chiar atât de bună, dar principiul de bază este fantasic și toți localnicii o adoră. În Sicilia se găsesc lămâi Cedro, nemaipomenite, la care predomină partea albă și sunt fantastice în salate — dar poate că dvs. n-aveți cum să faceți rost de ele. În acest caz, nu vă recomand să folosiți lămâi normale, fiindcă aroma e foarte diferită.

500 g cartofi noi, curățați de coajă
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
3 mâini de legume cu frunze verzi, precum cicoare, rucola, salată verde
o mână mică de frunze de mentă rupte bucățele
1 bulb de fenicul, tăiat în două și apoi în felii subțiri; păstrați și frunzele
opțional: ½ lămâie Cedro, tăiată foarte subțire

Pentru sosul din portocale roșii de Sicilia:
zeama de la o portocală
3 linguri oțet de vin alb sau oțet cu ierburi aromate
ulei de măsline extravirgin
1 praf de oregano uscat
2 linguri de capere, spălate, dacă sunt sărate, tocate, dacă sunt mari
sare marină și piper negru proaspăt măcinat

În Sicilia cartofii se fierb foarte lent, la foc mic, cu multă sare. Este o metodă fantastică de a obține cartofi moi și făinoși, dar în cazul cartofilor noi ar fi o adevărată crimă. Adăugați-i în apă clocotită și sărată, la foc iute, ca să-și păstreze aroma, și fierbeți-i până când se înmoaie. Cel mai bine este să se înmoaie, dar să-și păstreze forma. În timp ce fierb cartofii, spălați toate frunzele de salată și puneți-le într-un castron mare, împreună cu menta și feniculul. Dacă folosiți lămâie Cedro, adăugați acum feliile în salată.

Pentru sos, amestecați zeama de portocale și oțetul într-un borcan de sticlă sau un bol, împreună cu 6 linguri de ulei de măsline extravirgin. Adăugați oregano și caperele, apoi condimentați după gust, cu sare și piper. Amestecați bine și gustați. Nu uitați că doriți ca aroma să fie puțin mai deosebită, așa că până adăugați sosul la salată și până se combină cu celelalte arome va fi perfect, fiindcă va deveni mai subtilă. Scurgeți cartofii și lăsați-i să stea în strecurătoare 5 minute. Adăugați-i la salată cât sunt calzi și amestecați bine. Salata e absolut fantastică — poate fi servită cu pește la grătar sau ca atare.

panelle

Se obțin circa 30 de chiftele

„Chiftele" de năut

Se prepară aproape la fel ca mămăliga pentru prăjit (vezi pagina 269), doar că se folosește făină de năut în loc de mălai. Cealaltă diferență este că făina trebuie amestecată cu apă înainte de a o încălzi, ca să nu se formeze cocoloașe. Britanicii cred că făina trebuie să fie neapărat din grâu, dar în realitate se poate face făină din tot felul de lucruri — orez, năut, castane etc. Acum vreo două sute de ani, în unele zone locuite nu creșteau decât câteva plante locale — de exemplu, năut. Iar dacă zona respectivă era mărginită de munți sau de mare, întreaga viață aveai la îndemână doar o mână de ingrediente, de care probabil că te plictiseai la un moment dat. Pentru a alunga monotonia, trebuia să fii creativ — să transformi năutul în dulciuri, paste sau făină. Făina de năut se găsește la unele supermarketuri și la magazinele cu specific asiatic.

800 ml apă rece
225 g făină de năut
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
o mână de rozmarin, salvie și oregano proaspăt, tocate mărunt
2 litri ulei vegetal pentru prăjit

Turnați apa într-un castron și presărați deasupra puțină făină de năut. Amestecați și mai adăugați făină. Turnați în continuare făina, puțin câte puțin, amestecând cu telul până când ați încorporat-o pe toată, apoi condimentați bine cu sare și piper.

Turnați aluatul într-o cratiță adâncă, cu fundul gros, și puneți cratița pe foc mediu. Aduceți la fierbere, amestecând aproape tot timpul, apoi micșorați flacăra pentru ca aluatul să fiarbă în clocote mici. Aluatul se va îngroșa, deci treceți de la tel la o lingură de lemn. Continuați să amestecați, având grijă să nu se prindă aluatul. Gustați — trebuie să fie puțin amărui, cam ca arahidele în coajă. Mai fierbeți, amestecând, încă 5 minute sau până când gustul amar dispare.

Repede, înainte să se întărească aluatul, condimentați din nou cu sare și piper, dacă e nevoie, adăugați ierburile tocate și turnați amestecul în farfurii unse cu puțin ulei. Întindeți aluatul cu o spatulă, într-un strat de 0,5–1 cm grosime, și lăsați-l să se răcească.

Puneți pe foc mare o cratiță adâncă și solidă, cu fundul gros, și adăugați uleiul de floarea-soarelui. Puneți în ulei o bucată de cartof — când se prăjește bine și repede, uleiul a ajuns la temperatura ideală. Dacă aveți un termometru pentru gătit, trebuie să indice 180°C. Dacă uleiul se încinge prea tare și începe să fumege, faceți un lucru de bun simț — micșorați flacăra. Rupeți sau tăiați aluatul în triunghiuri, apoi desprindeți-le cu grijă din farfurii și cufundați-le cu mare atenție în uleiul fierbinte, pe rând. Prăjiți-le 1–2 minute, până capătă o culoare auriu-deschis, apoi scoateți-le cu o lingură cu găuri și puneți-le să se scurgă pe hârtie absorbantă. Când ați prăjit destule, presărați-le cu puțină sare și serviți.

„Gratargii“ sicilieni de la piața de noapte Il Borgo

il pesce fritto in pastella all'italiana più croccante

4 porții

Pește în stil italian, cu aluat crocant

Am fost la un magazin fantastic din Roma, unde vindeau cod sărat în aluat. La Roma se folosește în general codul sărat — file de cod pus la saramură, care se poate păstra luni întregi. Se ține în apă sau lapte pentru 24 de ore, ca să iasă sarea din el, apoi poate fi dat prin aluat și prăjit.

Sarea absoarbe o bună parte din apa care se găsește în pește, așa că aluatul rămâne incredibil de crocant. Motivul pentru care aluatul de la standurile de chipsuri se înmoaie atât de repede este că după ce a stat un minut în hârtie de ziar, absoarbe toți aburii. Dacă nu puteți face rost de cod sărat, folosiți fileuri de cod obișnuite. Eu am încercat să le condimentez generos cu sare, cu o jumătate de oră înainte să le prăjesc, iar după ce le-am șters cu puțină hârtie absorbantă, a fost foarte bine.

Ce-i drept, în zilele noastre nu e prea cinstit să încurajezi pescuitul, având în vedere că rezervele sunt pe cale să se epuizeze, așa că încercați să folosiți un alt tip de pește alb — merluciu, calcan sau cod de crescătorie.

Avertisment: Când prăjiți în ulei încins, aveți grijă să nu fie copii mici prin preajmă.

4 fileuri de pește alb a câte 200 g, curățate de solzi și de oase
sare marină și piper negru măcinat
coaja și zeama de la o lămâie
2 litri ulei de floarea-soarelui
115 g făină
2 gălbenușuri
ulei de măsline
o sticlă mică (250 ml) de apă minerală carbogazoasă de la gheață
jumătăți de lămâi pentru servit

Condimentați peștele din abundență, pe ambele părți, cu sare și zeamă de lămâie, apoi țineți-l la frigider cel puțin o jumătate de oră, întorcând fileurile de câteva ori. Nu vă faceți griji că ar putea fi prea sărate, fiindcă sarea în cantități mari absoarbe umezeala din pește. După o vreme veți observa că peștele s-a întărit și că în farfurie se află puțin lichid. Scurgeți-l și ștergeți fileurile cu hârtie absorbantă.

Turnați uleiul de floarea-soarelui într-o cratiță mare și solidă, cu fundul gros, având grijă ca uleiul să nu depășească două treimi din înălțimea ei. Puneți cratița pe foc mare, adăugați o bucată de cartof și, când uleiul ajunge la temperatura potrivită (170–180°C), veți vedea că începe să se prăjească. În timp ce așteptați să se încălzească uleiul, puteți prepara aluatul. La pagina 19 se află o rețetă de aluat italian tradițional (rețeta cu frigănele de salvie și anșoa), dar în cazul de față vreau ceva diferit, mai apropiat de stilul japonez. Puneți gălbenușurile, coaja de lămâie și niște ulei de măsline într-un castron, adăugați apa minerală până când amestecul capătă consistența unei creme groase, care se prinde de lingură. Datorită bulelor din apă, aluatul va fi delicios, ușor și crocant. Dați prin puțină făină fiecare file de cod, apoi cufundați-l în aluat. Puneți cu grijă peștele în uleiul încins și prăjiți-l circa 4 minute, până când devine rumen și crocant. Puteți să tăiați fileurile în bucăți mai mici, ca să le rontăiți ușor. Sunt foarte bune. Serviți cu jumătăți de lămâi.

la migliore frittata di gamberetti e prezzemolo

2 porții

Cea mai bună frittata cu creveți și pătrunjel

Ca să fiu sincer, eu nu mă prea omor după frittata. Dar aceasta merge drept la țintă — mai ales dacă faceți rost de creveți proaspeți, care conferă ouălor o dulceață incredibilă. Când făceam această frittata, tocmai amestecam coaja de lămâie cu ouăle și, din greșeală, am pus și zeama de la un sfert de lămâie. M-am gândit că o să continui să prepar frittata oricum, chiar dacă ouăle și zeama de citrice nu se prea împacă. Și rezultatul mi s-a părut spectaculos — o frittata coagulată cu creveți și lămâie, însă delicioasă!

Celălalt secret este să folosiți pătrunjel din belșug. Frittata poate fi mai mică sau mai mare — cele mai bune pe care le-am mâncat aveau cam 2,5 cm grosime. Dacă e mai subțire, nu e fritatta. Dacă e mai groasă, nu mai are nici un farmec. Poate fi servită rece, ca aperitiv, sau fierbinte, ca gustare, ori chiar în loc de paste.

P.S. Rețeta merge de minune și cu crab sau homar.

6 ouă mari, de preferință ecologice
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
o mână de frunze proaspete de pătrunjel, tocate mărunt
coaja de la o lămâie
zeama de la ¼ lămâie
o lingură cu vârf de parmezan proaspăt ras
180 g creveți proaspeți, curățați
ulei de măsline
un cub de unt
½ ardei iute roșu uscat, fărâmițat

Încingeți cuptorul la 220°C. Într-un castron, amestecați ouăle cu un praf de sare și piper, apoi adăugați pătrunjelul, coaja și zeama de lămâie și parmezanul. Tocați mai mare jumătate din creveți, restul lăsați-i întregi și adăugați-i pe toți în castron. Într-un vas mic pentru cuptor, antiaderent, încălziți untul cu niște ulei până începe să facă spumă, apoi adăugați amestecul de mai sus. Amestecați ușor cu o lingură timp de un minut, pe foc mediu, apoi puneți vasul în cuptor. (De multe ori, frittata este lăsată să se coacă foarte bine, dar eu prefer să o las în cuptorul încins ceva mai puțin, ca să fie ușor rumenită deasupra, iar la mijloc coaptă, dar nu complet.) Coaceți-o circa 4–5 minute, până când se rumenește ușor — va crește puțin și va fi delicios de ușoară. Presărați deasupra ardeiul iute și transferați frittata pe un platou. E nemaipomenită cu o salată simplă de rucola, niște pâine bună și un pahar cu vin.

Ce cred eu despre porchetta

Porchetta este una dintre mâncărurile italienești esențiale. Poate fi servită ca atare, cu o garnitură simplă, de cartofi sau legume, dar de cele mai multe ori se găsește sub formă de sandvici, între două felii de ciabatta, garnisită uneori cu sos salsa verde, la chioșcurile de pe stradă sau la piață. Este ceva la fel de răspândit și obișnuit ca peștele cu cartofi prăjiți în Marea Britanie. Chiar și în ziua de azi, mulți țărani italieni și unii orășeni reușesc să crească porci în curtea din spate — și nu vorbesc despre terenuri de câteva pogoane, ci de grădini de doi metri lungime — alături de câțiva pui de găină și eventual niște iepuri.

Relația dintre majoritatea italienilor și porci este marcată de... mândrie. Porcii sunt foarte iubiți și respectați în Italia, într-un fel care în alte locuri a fost dat uitării. Pentru italieni, prosciutto di Parma, făcut din pulpă de porc, este regele mezelurilor; rinichii și cotletele sunt prăjite sau fripte la grătar; grăsimea de pe burtă este folosită pentru cârnați și pancetta; spata este rulată și transformată în coppa di Parma, care e fantastică, atât crudă cât și gătită; ca să nu mai vorbim despre lardo (slănină), o grăsime albă și densă, afumată la fel ca prosciutto, și folosită ocazional la gătit, dar cel mai adesea se consumă crudă, cu puțină sare deasupra, ca parte a unui platou de antipasti sau de mezeluri. De obicei capul este dezosat, afumat, condimentat cu coajă de portocală și transformat în coppa di testa — se folosesc limba, fălcile, absolut tot. Dar, în esență, nici o parte a porcului nu este privită cu dispreț sau transformată în niște cârnați în care se bagă toate resturile. Preparatul italian care se apropie cel mai mult de această descriere (carne tocată foarte mărunt) este mortadella, care însă, cel mai adesea, conține fistic și trufe!

Când cumpărați carne de porc, atenție la piele — să nu fie prea umedă sau prea tare. Ca să vă fie mai ușor, rugați-l pe măcelar să vă dea o jumătate de pulpă, dinspre coaste, cu tot cu piele și grăsimea de pe burtă, și s-o dezoseze. Luați și oasele, pe care veți așeza pulpa în timpul gătitului. Rugați-l pe măcelar să cresteze pielea și stratul de grăsime de dedesubt, la distanțe de circa 1 cm. Asta vă va scuti de eforturi acasă. Nu vă fie rușine să cereți ce vreți, asta face parte din serviciu.

porchetta

8 porții

Celebra friptură de porc italiană

3–4 kg pulpă de porc cu os
4 linguri semințe de fenicul
3 ardei iuți mici, uscați, fărâmițați
3 linguri sare gemă, zdrobită
4–5 foi de dafin, rupte bucățele
o lămâie, rasă de coajă și tăiată în două
ulei de măsline
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
2 tulpini de țelină, spălate și tocate mai mare
2 morcovi spălați și tocați mai mare
o ceapă curățată și tocată mai mare
frunzele de la 12 fire de rozmarin proaspăt
2 pahare de vin alb
600 ml supă de pui sau de legume

Încingeți cuptorul la temperatura cea mai mare. Puneți pulpa de porc dezosată și crestată pe o planșetă de tăiat, cu pielea în jos. Folosind un mojar, o râșniță de cafea sau un bol de metal și un sucitor, zdrobiți semințele de fenicul împreună cu ardeii iuți și sarea gemă, până obțineți o pulbere fină, apoi adăugați foile de dafin rupte bucățele și zdrobiți-le și pe acestea. Adăugați coaja de lămâie. Presărați acest amestec peste carnea de porc, pe toate părțile, acoperind-o complet.

Rulați carnea cu grăsimea de pe burtă în exterior și legați-o bine, cu 5–6 bucăți de sfoară, ca să nu se desfacă. Așezați oasele pe fundul unei tăvi pentru cuptor, în care încape fix bucata de carne, și puneți pulpa deasupra. Stropiți-o cu puțin ulei de măsline și condimentați-o cu sare, frecând-o, ca să intre în crestături. Introduceți tava în cuptorul încins, închideți ușa și micșorați imediat temperatura la 180°C. Astfel, carnea va începe să se frigă repede și pielea se va umfla, apoi friptura se va coace uniform, fără să se usuce. Durează cam 2½ ore — puteți s-o lăsați și mai mult, dacă doriți. Carnea va fi puțin mai uscată, dar foarte gustoasă.

După o oră, adăugați în tavă legumele tocate mai mare — țelina, morcovii și ceapa — împreună cu căpățîna de usturoi zdrobită, firele de rozmarin întregi și vinul. Scuturați tava pentru ca o parte din grăsime să ajungă pe legume. Când friptura e gata, scoateți-o din cuptor și lăsați-o să stea 30 de minute. Adăugați la sosul din tavă puțină supă de pui sau de legume, apoi amestecați, având grijă să nu lăsați bucățelele delicioase de pe fundul tăvii; nu e neapărat nevoie să folosiți toată supa. Italienii preferă un sos mai ușor, mai natural — aceasta e consistența pe care căutați s-o obțineți.

PIZZ
Usiamo solo gli Ingredienti migliori
Parmigiano Reggiano
Farine di prima scelta
Verdure di Stagione
Olio Extra Vergine di oliva
acqua , sale, lievito
Original Parmesan Cheese
First choice flours
Season's choice vegetables
Top choice Olive Oil
Water, salt, yeast
MAMMA MIA PIZZA
Flour
Coca-Cola
vino

Ce cred eu despre pizza

Pizza este probabil unul dintre cele mai celebre feluri de mâncare din lume. De curând am fost într-o călătorie cu elevii mei la Toscana, unde ne-a gătit un bucătar napolitan nemaipomenit. Mi-a spus că prima pizza din lume a fost pizza fritta, a carei rețetă se găsește la pagina 59. În esență, este o pizza prăjită care devine incredibil de ușoară, ornată cu brânză, roșii și oregano și prăjită ușor — este absolut delicioasă. Pur și simplu m-a lăsat cu gura căscată, dar totodată m-a făcut să mă gândesc la simplitatea cu care trebuie să abordăm această mâncare. De pildă, multă lume este tentată să încarce pizza cu cât mai multe, transformând-o într-un fel de plăcintă cu legume.

La pizza, roșiile constituie adesea baza garniturii, iar mozzarella este absolut esențială. O pizza bună din Italia are puțină garnitură și un blat subțire. Căldura cuptorului în care este coaptă activează drojdia, care formează niște bule încântătoare. Anul acesta am fost la o pizzerie din Napoli, unde s-a inventat pizza Margarita; pe perete era o placă mare care celebra evenimentul. Ca să fiu sincer, pizza de la acest restaurant nu era chiar strălucită, iar serviciul era de-a dreptul nefericit, dar faptul că italienii sărbătoresc asemenea mâncăruri simple, discută în contradictoriu despre ele și le iubesc este ceea ce face ca Italia să dețină una dintre cele mai mari culturi ale mâncării din lume. În Italia am fost informat că trebuie să îndoi pizza și s-o mănânc ca oamenii... probabil că aceia care folosesc cuțitul și furculița sunt altfel de creaturi!

Dacă aveți un cuptor mare destul de bun, ar trebui să organizați o „pizza party". Puneți-i pe colegi să aducă băutura, iar treaba dvs. va fi să faceți un sos de roșii bun (vezi pagina 59), apoi să mergeți la magazin și să cumpărați niște măsline, busuioc, anșoa și ce mai doriți și să le puneți pe niște farfurii. Lăsați-i pe colegi să-și orneze pizza cu ingredientele preferate. O să vă distrați de minune — mie mi-au plăcut întotdeauna petrecerile de acest gen, indiferent dacă am fost invitat sau le-am organizat eu.

Pe lângă o garnitură simplă, blatul subțire este foarte important la o pizza, iar cuptorul cu lemne îi dă o aromă și o textură nemaipomenite. Însă nu prea mulți oameni au un cuptor cu lemne acasă, așa că am căutat să descopăr cel mai bun mod de a coace o pizza care să semene măcar pe departe cu cea autentică. Cel mai bun lucru pe care-l puteți face este să vă măsurați cuptorul și să comandați o placă de marmură sau granit, de circa 2,5 cm grosime, de la un magazin cu materiale de construcție — o veți folosi ani întregi. Puteți s-o încălziți în cuptor la temperatura cea mai mare; va absorbi căldura aproape la fel ca baza unui cuptor cu lemne. Așezați-o pe niște bare de metal, iar când vreți să vă apucați de gătit, trageți-o afară pe jumătate și așezați pizza deasupra. Dacă aveți un cuptor marca Aga, veți obține rezultate fantastice. Dacă doriți să vă cumpărați un cuptor cu lemne, să știți că eu mi-am luat unul de la compania Orchard Ovens, de la adresa www.orchardovens.co.uk. Chiar și cele mici sunt bune — încercați să preparați în ele friptura de duminică — fiindcă vă fac să ieșiți în grădină!

pasta per pizza

Se obțin 6–8 blaturi subțiri de pizza

Aluat de bază pentru pizza

Iată o metodă foarte simplă de a prepara aluatul de pizza. Grișul îi va da o aromă și o textură autentice.

800 g făină albă de pâine
200 g griș sau făină albă de pâine
o lingură rasă de sare marină fină
2 pachețele a câte 7 g de drojdie uscată
o lingură zahăr tos auriu
circa 650 ml apă călduță

Turnați făina și sarea pe o suprafață uscată și faceți în centru o adâncitură de circa 18 cm. Adăugați drojdia și zahărul la apa călduță, amestecați cu o furculiță și lăsați amestecul să stea câteva minute, apoi turnați-l în adâncitura din făină. Folosind tot o furculiță, cu o mișcare circulară, aduceți treptat spre centru făina și amestecați-o cu apa. Va arăta ca o grămadă de porridge — continuați la fel, până când toată făina s-a amestecat cu apa. Când aluatul devine prea tare ca să-l mai amestecați cu furculița, treceți-vă mâinile prin făină și începeți să-l frământați: rostogoliți-l înainte și înapoi, folosind mâna stângă pentru a întinde aluatul spre dvs. și mâna dreaptă pentru a-l împinge, în același timp. Frământați-l astfel circa 10 minute, până când obțineți o bilă de aluat moale și neted.

Presărați aluatul cu făină, acoperiți-l cu folie de plastic și lăsați-l să stea cel puțin 15 minute la temperatura camerei. Astfel va fi mai ușor de întins într-un strat subțire. Apoi împărțiți-l în mai multe bile, în funcție de câte pizza doriți să faceți — mai multe mici sau câteva mari, dar recomandarea mea este ca din această cantitate să preparați 6 pizza.

E bine să întindeți aluatul cu 15–30 de minute înainte de a-l coace. Dacă vreți să faceți o cantitate mai mare de aluat în avans, e mai bine să-l păstrați în folie de plastic, în frigider, decât să-l țineți câteva ore întins. Luați o bucată de aluat, presărați cu făină suprafața de lucru, presărați peste aluat puțină făină sau griș și întindeți din el un cerc de circa 0,5 cm grosime. Rupeți o bucată corespunzătoare de folie de aluminiu, frecați-o cu ulei de măsline, presărați-o din belșug cu făină sau griș și puneți aluatul de pizza deasupra. Procedați la fel cu celelalte bucăți de aluat, apoi puteți să așezați toate cercurile de aluat într-o stivă, presărându-l pe fiecare cu puțină făină, să le acoperiți cu folie de plastic și să le puneți în frigider.

Când vreți să coaceți pizza, încingeți cuptorul la 250°C. În acest moment puteți pune garniturile. Nu uitați că mai puțin înseamnă mai mult. Dacă puteți, coaceți pizza pe o placă de granit în cuptorul dvs. obișnuit — sau coaceți-le pe rând, pe grilajul de la cuptor, având grijă să le introduceți spre fundul cuptorului (în acest din urmă caz, aveți grijă să nu faceți cercurile prea mari, altfel vor fi dificil de manevrat). Coaceți pizza timp de 7–10 minute, până când devine aurie și crocantă.

Garnituri pentru pizza

Iată cele opt garnituri pe care le prefer; ingredientele date ajung pentru o pizza.

Salam picant, dovlecel, busuioc, roșii și mozzarella

4 linguri sos de roșii (vezi pagina 59)
6 felii subțiri dintr-un dovlecel tare
8 frunze proaspete de busuioc
10 felii subțiri de salam picant
85 g mozzarella
ulei de măsline
sare marină și piper negru proaspăt măcinat

Repartizați uniform sosul peste aluatul de pizza. Așezați deasupra feliile de dovlecel și frunzele de busuioc, apoi salamul — acesta trebuie pus ultimul, ca să devină crocant. În golurile rămase puneți bucățele de mozzarella, stropiți cu ulei de măsline și condimentați cu sare și piper. Coaceți pizza până când devine crocantă și aurie (vezi pagina 54).

Fâșii de carne de porc prăjite la foc mic, cu cimbru, taleggio și rucola cu lămâie

În ceea ce privește carnea, 1 kg de spată de porc ar trebui să fie suficient pentru circa 10 pizza. Deși restul ingredientelor sunt pentru o singură pizza, n-are sens să gătiți o cantitate mai mică de carne — puteți folosi resturile pentru sandviciuri. Este și o metodă grozavă de a folosi resturile de la o friptură de porc.

Pentru carnea de porc
1 kg spată de porc
2 linguri semințe de fenicul
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline

Pentru o pizza
2 linguri sos de roșii (vezi pagina 59)
85 g brânză taleggio
o linguriță frunze de cimbru proaspat
o mână mică de rucola
zeama de la ½ lămâie

Încingeți cuptorul la 170°C. Crestați carnea de porc. Zdrobiți semințele de fenicul și frecați cu ele carnea, apoi condimentați-o și ungeți-o cu ulei de măsline. Prăjiți-o în cuptorul încins cel puțin 4 ore, până când devine moale și se rupe ușor în fâșii. După ce s-a răcit, mărunțiți-o cu o furculiță sau cu mâinile. Turnați deasupra puțină zeamă din tavă — va avea o textură apropiată de cea a confit-ului de rață.

Întindeți un strat subțire de sos de roșii peste aluatul de pizza și puneți deasupra o mână mică de carne de porc și câteva bucățele de taleggio. Presărați frunzele de cimbru, stropiți cu ulei de măsline și coaceți pizza până când devine aurie și crocantă. Asezonați rucola cu puțină zeamă de lămâie, presărați-o peste pizza și serviți (vezi pagina 54).

Cartofi, mozzarella, rozmarin, cimbru și roșii

6 linguri sos de roșii (vezi pagina 59)
4 cartofi noi, fierți
câteva frunze de rozmarin proaspăt
o linguriță de muguri de cimbru
ulei de măsline extravirgin
zeamă de lămâie
sare marină și piper negru măcinat
85 g mozzarella

Întindeți uniform sosul de roșii peste aluatul de pizza. Tăiați cartofii în felii de 0,5 cm grosime și amestecați-i într-un bol cu rozmarinul, cimbrul, o lingură de ulei de măsline, puțină zeamă de lămâie și o priză de sare și piper. Împrăștiați-i peste aluatul de pizza și umpleți golurile cu bucățele de mozzarella. Coaceți pizza până când devine rumenă și crocantă (vezi pagina 54).

Struguri verzi și negri, rozmarin, semințe de pin și ricotta

S-ar putea să sune ciudat, dar este o pizza absolut delicioasă pentru micul dejun sau desert. Mai ales cu niște înghețată de vanilie, e absolut nemaipomenită!

o mână de boabe de struguri negri și verzi, tăiați în două și curățați de sâmburi
o lingură semințe de pin
câteva frunze de rozmarin proaspăt
2 linguri zahăr vanilat
1 lingură vin alb
1 linguriță cu vârf de ricotta fărâmițată
ulei de măsline extravirgin

Într-un bol, amestecați strugurii, semințele de pin, rozmarinul, zahărul și vinul alb, apoi lăsați-le să stea câteva minute. Puneți amestecul peste aluatul de pizza, împreună cu zeama. Presărați deasupra niște ricotta și stropiți cu puțin ulei de măsline extravirgin. Coaceți pizza până când devine rumenă și crocantă (vezi pagina 54).

Ou, prosciutto, anghinare, măsline, mozzarella, sos de roșii și busuioc

6 linguri sos de roșii (vezi pagina 59)
2 anghinare mici (din conservă)
3 felii de jambon
o mână mică de măsline bune, fără sâmburi
1 ou mic, preferabil ecologic
85 g mozzarella
ulei de măsline extravirgin
sare marină și piper negru proaspăt măcinat

Întindeți sosul de roșii într-un strat uniform peste aluatul de pizza. Puneți deasupra anghinarele tăiate în sferturi, apoi feliile de prosciutto și presărați măslinele. Spargeți oul deasupra și puneți bucățele de mozzarella în golurile rămase. Stropiți cu ulei de măsline extravirgin și condimentați cu piper și puțină sare. Coaceți pizza până când devine rumenă și crocantă (vezi pagina 55).

Pancetta afumată, mozzarella, ardei iute proaspăt și roșii

6 linguri sos de roșii (vezi pagina 59)
85 g mozzarella
1 ardei iute roșu, proaspăt, tăiat felii
sare marină și piper negru măcinat
4 sau 5 felii de șuncă pancetta afumată, tăiată felii subțiri
ulei de măsline extravirgin

Întindeți sosul de roșii peste aluatul de pizza, într-un strat uniform. Rupeți mozzarella bucățele și puneți-le peste sos, apoi presărați deasupra ardei iute, după gust, și condimentați cu sare și piper. Așezați deasupra pancetta, ca să se rumenească în timpul coptului, iar zeama să fie absorbită de pizza. Stropiți cu ulei de măsline extravirgin și coaceți pizza până când devine aurie și crocantă (vezi pagina 55).

Mozzarella, anșoa, ardei iute, capere și pătrunjel

Aveți grijă să folosiți anșoa din conservă spaniole, de bună calitate, altfel nu merită să vă apucați de treabă.

4 fileuri de anșoa
½ ardei iute rosu, proaspăt, tăiat felii
o linguriță cu vârf de capere mici, clătite
ulei de măsline extravirgin
coaja și zeama de la ½ lămâie
3 linguri sos de roșii (vezi pagina 59)
85 g mozzarella
1 lingură pătrunjel proaspăt, tocat
sare marină și piper negru proaspăt măcinat

Tăiați fileurile de anșoa pe jumătate, în lungime, și puneți-le într-un bol cu felii de ardei iute, după gust, caperele, două linguri ulei de măsline extravirgin și coaja de lămâie. Turnați deasupra puțină zeamă de lămâie și amestecați. Lăsați fileurile de anșoa să stea în marinată 15 minute. Întindeți sosul de roșii într-un strat uniform peste aluatul de pizza și presărați deasupra bucățele de mozzarella. Așezați deasupra uniform fileurile de anșoa, presărați caperele și ardeiul iute, puțin pătrunjel și condimente. Stropiți pizza cu restul de ulei de la marinată și coaceți-o până când devine rumenă și crocantă (vezi pagina 55).

Cea mai bună pâine cu usturoi

1–2 căței de usturoi, curățați
ulei de măsline extravirgin
o lingură pătrunjel proaspăt, tocat
sare marină și piper negru măcinat

Zdrobiți usturoiul într-un mojar și turnați deasupra 2–3 linguri de ulei de măsline extravirgin. Întindeți acest amestec peste aluatul de pizza și presărați deasupra pătrunjelul. Condimentați din belșug cu piper negru și cu puțină sare. Chiar înainte de a introduce pizza în cuptor, faceți niște crestături mici, ca în imagine. Coaceți pizza până devine aurie și crocantă, iar înainte de servire stropiți-o cu ulei de măsline extravirgin (vezi pagina 55).

pizza fritta

10 bucăți

Pizza prăjită

Când mi-am dus elevii în Italia să vadă cum se prepară uleiul de măsline, am mâncat aceste pizza prăjite la un local mic, dar nemaipomenit, numit Il Vescovino, din Panzano, regiunea Chianti. Bucătarul a prăjit în ulei cerculețele de aluat, le-a acoperit repede cu sos de roșii, mozzarella și puțin oregano, apoi le-a pus imediat sub un grătar încins. Au fost cele mai ușoare pizza pe care le-am mâncat vreodată — pur și simplu incredibile — și așa s-au preparat primele pizza.

Aluat de pizza (vezi pagina 52)
făină pentru presărat
ulei vegetal pentru prăjit
2 bucăți de câte 150 g de brânză mozzarella de bivoliță
opțional: 5 linguriță de oregano uscat

Pentru sosul de roșii:
ulei de măsline extravirgin
1 cățel de usturoi, curățat și tăiat felii subțiri
o legătură de frunze de busuioc proaspăt
o conservă de 400 g de roșii ovale
sare marină și piper negru proaspăt măcinat

Mai întâi preparați aluatul de pizza. Apoi faceți sosul de roșii. Încălziți o cratiță, adăugați puțin ulei și usturoiul feliat și prăjiți-l ușor. Când a căpătat o culoare auriu-deschis, adăugați jumătate din frunzele de busuioc, roșiile și puțină sare și piper. Lăsați pe foc mic circa 20 de minute, zdrobiți roșiile până obțineți un piure omogen, apoi gustați, condimentați din nou și puneți sosul deoparte.

Încingeți grătarul la temperatura cea mai înaltă. Împărțiți aluatul în 10 bucăți și aplatizați-le pe o suprafață de lucru presărată cu făină. Întindeți aluatul într-un strat de circa 0,5 cm grosime și lăsați-l să stea cam 10 minute. Încingeți o tigaie pe foc mare, adăugați circa 2 cm de ulei vegetal și prăjiți fiecare pizza câte 30 secunde pe fiecare parte. Scoateți pizza din tigaie cu o pereche de clești și așezați-o într-o tavă pentru cuptor.

După ce ați prăjit toate bucățile de aluat, repartizați pe fiecare câte o lingură de sos de roșii, rupeți deasupra niște mozzarella și o frunzuliță-două de busuioc sau oregano uscat. Stropiți cu ulei de măsline și coaceți pizza până când brânza face bule la suprafață și aluatul s-a rumenit ușor.

primì
felul întâi

UN AVE GIORNI 20 D'INDULGENZA
1534

supe

Supele din diversele colțuri ale lumii n-au constituit o adevărată surpriză pentru mine, oricât ar fi fost de minunate. În Japonia mă așteptam să fie limpezi și proaspete; în Franța mă așteptam la supe cremoase, elegante, drese cu smântână sau preparate cu velouté (un sos din făină prăjită și unt, la care se adaugă treptat zeamă de legume sau de carne) și aromate cu tot soiul de condimente. Mai sunt apoi supele englezești — previzibile, la fel de respectabile, dar preparate în general din legume simple, locale, cu variațiuni în stil franțuzesc.

Dar haideți să vorbim despre supele italienești! În timpul călătoriilor mele în Italia, supele au fost mâncărurile care mi-au oferit cele mai multe surprize. Au un gust intens, pătrunzător, plin de personalitate — asemenea chipurilor unor italieni în vârstă. Au o aromă profundă și, firește, beneficiază de clima mediteraneană însorită, de legumele și ierburile aromate care cresc acolo din belșug. În sute de ani de sărăcie, familiile din clasa muncitoare care aspirau la mai mult decât apă fiartă și pâine au creat supele care se gătesc astăzi în Italia. Se folosește în continuare o bază simplă, din pâine și apă, dar pe măsură ce au început să se găsească tot felul de legume, au apărut vedete precum ribollita, o supă de pâine groasă și delicioasă, și pappa al pomodoro, făcută din pâine și roșii. Pe vremea când solul și anotimpurile dictau produsele disponibile, și-au intrat în drepturi supe ca minestrone (mie imi place s-o numesc „un festival al recoltei într-o oală") — care e absolut delicioasă. Chiar dacă este fiartă prea mult sau preparată cu resturi de paste fărâmițate, minestrone poate fi de-a dreptul incredibilă.

Italienii, mai mult decât orice alt popor, sunt obișnuiți cu musafiri neașteptați la masă, așa că sărmanele femei știu cum să „sporească" o supă, adăugând paste, pâine sau fasole — aceasta nu constituie niciodată o problemă.

Să adaug ceva: probabil m-ați auzit lăudând cu entuziasm uleiul de măsline extravirgin de bună calitate. Asta înseamnă o sticlă de ulei puțin mai scump, cu miros de pajiste proaspăt tunsă și cu un gust puțin picant. Acest tip de ulei se folosește întotdeauna pentru a da o notă finală supelor italienești — în nici un caz nu este un produs comercial de bază, dar este considerat un ingredient-cheie. Nu trebuie să folosiți cantități mari, așa că faceți efortul de a cumpăra o sticlă — vă garantez că veți observa diferența. Bun, acum o să termin cu fanteziile și o să mă duc să prepar o supă delicioasă — dar să nu vă așteptați la o zeamă limpede, aburindă, sau la supe groase de roșii, ca unii dintre clienții mei de la restaurant... acum suntem în Italia.

Ce cred eu despre minestrone

Chiar dacă există tot atâtea rețete de minestrone câte sate sunt în Italia, iată câteva reguli de aur pe care trebuie să le țineți minte pentru a-l impresiona până și pe cel mai dificil italian.

• Regula numărul 1 — baza supei. Minestrone poate fi preparată cu apă sau zeamă de legume, dar cele mai grozave supe pe care le-am mâncat aveau la bază o zeamă ușoară, de la bollito misto (mai multe tipuri de carne, fierte la un loc). Eu vă sugerez să folosiți o supă ușoară de pui sau să faceți așa cum fac eu uneori — să puneți la fiert niște șuncă afumată și câteva feliuțe de pancetta afumată, niște vin, boabe de piper și foi de dafin și să le lăsați la foc mic câteva ore. Apoi folosiți zeama rezultată pentru a prepara minestrone. (Șunca este fantastică servită cu fasole sau pe niște crostini.) Fierberea șuncii în acest mod pare ceva specific britanic, dar este un lucru foarte obișnuit și la Toscana. Chiar dacă merge și supa de pui, m-am gândit să vă împărtășesc acest secret ca să-i dați gata pe oaspeți.

• Regula numărul 2 — soffritto. Asta înseamnă să prăjiți la foc foarte mic legumele (ceapă, țelină, usturoi și, pentru supa aceasta, morcovi și fenicul), obținând o aromă uluitoare. Este un pas important în prepararea supei, deoarece unește și intensifică toate aromele. Soffritto se folosește în toată Italia la risotto, supe, tocănițe și sosuri.

• Regula numarul 3 — personalitatea ingredientelor. Dacă ați tinut cont de primele două reguli, dar serviți supa unui italian, iar ingredientele nu sunt de sezon și disponibile la piața din zonă, o să vă considere un idiot! Prin urmare, iarna nu e bine să folosiți sparanghel și mazăre. Și nici să puneți vara în supă varza de Savoia (când, de fapt, ar trebui să puneți sparanghel și mazăre) nu este cu mult mai inteligent. Când am preparat această rețetă, eram la Toscana, la începutul toamnei. Nu se mai găseau mazăre și bob, iar varza neagră și varza albă nu erau încă de sezon, așa că m-am hotărât să folosesc frunze de sfeclă, fenicul și dovlecei — și a fost foarte bine.

Dacă urmați aceste trei reguli, veți vedea că puteți adapta după dorință rețeta mea de minestrone de la pagina 66. Și încă ceva: mai știți pungile acelea cu paste pe jumătate pline din fundul dulapului de bucătărie? Ei bine, iată ocazia perfectă să le folosiți. La minestrone se folosesc cel mai adesea spaghete, dar eu cred că bucățelele de paste sfărâmate îi dau un aer mult mai autentic. Ar mai merita să spun că puteți folosi fasole boabe uscată și înmuiată sau fasole din conservă, dar dacă găsiți fasole boabe proaspătă la piață este cu atât mai bine. Fasolea uscată trebuie înmuiată peste noapte. (Vezi la pagina 256 cum se gătesc fasolea uscată și fasolea proaspătă.)

minestrone d'inizio autunno

4–6 porții

Supă minestrone de la începutul toamnei

200 g fasole cannellini sau borlotti, proaspătă sau uscată și înmuiată peste noapte
o foaie de dafin
o roșie zdrobită
1 cartof mic, curățat
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
4 felii de pancetta sau bacon afumat
2 cepe roșii mici, curățate și tocate mărunt
2 morcovi curățați și tocați
2 tulpini de țelină, curățate și tocate
½ bulb fenicul tocat
3 căței de usturoi, curățați și tocați mărunt
o legătură mică de busuioc proaspăt (separați frunzele de tulpini)
2 conserve a câte 400 g de roșii ovale, de bună calitate
un pahar de vin roșu
2 dovlecei, tăiați în sferturi și apoi felii
200 g frunze de sfeclă sau spanac, spălat și tăiat fâșii mai mari (inclusiv tulpinile)
600 ml supă de pui, de șuncă sau de legume
50 g paste uscate
o bucată de parmezan pentru servit

Puneți fasolea proaspătă sau uscată și înmuiată într-o cratiță cu apă, împreună cu foaia de dafin, roșia zdrobită și cartoful — pentru a da aromă boabelor de fasole și a le înmuia pielița. Fierbeți fasolea până când se înmoaie — gustați ca să vedeți dacă boabele sunt destul de moi. Fasolea uscată fierbe cam într-o oră, dar cea proaspătă poate fi gustată după 25 de minute. Scurgeți legumele (păstrând cam o jumătate de pahar din apa de la fiert) și aruncați foaia de dafin, roșia și cartoful. Condimentați cu sare, piper și puțin ulei.

În timp ce fierbe fasolea, preparați soffrito. Încălziți niște ulei de măsline într-o cratiță și adăugați feliile de pancetta sau bacon, ceapa, morcovii, țelina, feniculul, usturoiul și la sfârșit tulpinile de busuioc tocate. Căliți-le la foc foarte mic, acoperite parțial cu un capac, circa 15–20 de minute, până când se înmoaie, fără să se rumenească. Adăugați roșiile, dovleceii și vinul roșu și fierbeți la foc mic 15 minute.

Apoi adăugați frunzele de sfeclă sau spanacul, supa și fasolea. Puneți pastele uscate într-o pungă de polietilenă, dați tot aerul afară și legați capătul. Zdrobiți ușor pastele cu un sucitor. Rupeți capătul pungii și goliți conținutul în supă. Amestecați și continuați să fierbeți la foc mic, până când se înmoaie pastele.

Dacă supa vi se pare prea groasă, mai adăugați niște zeamă sau o parte din apa în care a fiert fasolea, ca s-o mai subțiați. Apoi gustați și condimentați cu sare și piper. Serviți supa presărată cu frunzele de busuioc rupte și cu niște ulei de măsline extravirgin. Puneți pe masă o bucată de parmezan și o răzătoare, ca să se servească toata lumea. E ceva divin!

pappa al pomodoro

4 porţii

Supă de pâine şi roşii

Această supă toscană este delicioasă — ar trebui s-o încerce toată lumea. Îmi lasă gura apă doar când mă gândesc la ea! Este o supă pentru toată familia — o mănânc cu plăcere atât copiii cât şi bunicii (cei cu dinţi, în ambele cazuri!). Eu am adăugat la reţetă roşii „cherry" prăjite, dar merge foarte bine şi cu roşii din conservă. Cel mai grozav este că fierberea durează doar 20 de minute — aşa că daţi-i drumul!
P.S. Folosiţi pâine ţărănească albă, veche — nu pâine albă feliată, din aceea ieftină.

500 g roşii „cherry" bine coapte
3 căţei de usturoi, curăţaţi şi tăiaţi felii subţiri
o legătură mare de busuioc proaspăt — se folosesc frunzele şi tulpinile tocate mărunt
cel mai bun ulei de măsline extravirgin pe care-l puteţi procura
sare marină şi piper negru proaspăt măcinat
2 conserve a câte 400 g de roşii ovale, de bună calitate
500 g sau 2 bucăţi mari de pâine veche, de bună calitate

Desfaceţi roşiile „cherry" şi frecaţi-le cu un căţel de usturoi feliat şi cu un sfert din frunzele de busuioc. Stropiţi-le cu ulei de măsline extravirgin, presăraţi-le cu sare şi piper, puneţi-le într-o tavă şi coaceţi-le în cuptorul încins la 180°C circa 20 de minute. Astfel vor căpăta o aromă intensă şi concentrată.

Încălziţi nişte ulei de măsline într-o oală mare şi adăugaţi restul de usturoi şi frunze de busuioc. Amestecaţi şi căliţi la foc mic timp de un minut, până când se înmoaie. Adăugaţi roşiile din conservă, apoi umpleţi conserva cu apă şi adăugaţi zeama rezultată. Zdrobiţi roşiile cu o lingură, aduceţi la fierbere şi lăsaţi-le să fiarbă la foc mic 15 minute.

Rupeţi pâinea în bucăţi cât un deget şi adăugaţi-le în oală. Amestecaţi bine şi condimentaţi după gust. Rupeţi frunzele de busuioc, adăugaţi-le în oală şi lăsaţi supa la foc mic 10 minute. Roşiile prăjite trebuie să fie deja gata (iese zeama prin coajă), aşa că scoateţi-le din tavă, având grijă să răzuiţi şi ce s-a prins de fund. Turnaţi în supă tot conţinutul tăvii — roşii, zeamă, busuioc şi ulei.

Amestecaţi bine — trebuie să obţineţi o textură groasă, netedă, asemenea unei fierturi de ovăz; dacă e nevoie, mai adăugaţi puţină apă. Luaţi oala de pe foc şi adăugaţi 6-7 linguri de ulei de măsline extravirgin. Repartizaţi supa în boluri şi, dacă doriţi, serviţi-o presărată cu puţin busuioc. Cel mai important lucru la această supă este să aibă o aromă intensă şi dulce de roşii şi busuioc.

Ce cred eu despre ribollita

Ribollita înseamnă, textual, „re-fiartă". În prezent este o supă toscană de fasole, pâine și varză neagră, dar în mod tradițional se prepara cu resturi de la supa din ziua precedentă. Resturile respective se îngroșau tare și puteau fi prăjite în tigaie cu puțină grăsime de porc, transformându-se într-un fel de chiftea — nemaipomenit!

Deseori există confuzie cu privire la cum ar trebui să fie ribollita. Nu seamănă cu minestrone, fiindcă nu este zemoasă și nu conține paste. Aduce mai mult cu pappa al pomodoro, fiind groasă și pe bază de pâine. Este o adevărată „mâncare țărănească" italiană, consumată foarte des pe vremea când nu exista încălzire centrală și se muncea din greu cu brațele. După mine, această rețetă oglindește inima și sufletul bucătăriei țărănești — e ieftină, gustoasă, energizantă. Vă rog s-o preparați și s-o încălziți a doua zi — veți observa că aroma devine mai intensă.

În fiecare an îmi duc elevii la Toscana ca să vadă cum se presează uleiul de măsline. Într-una din aceste călătorii, am vizitat trei locuri într-o singură zi. Firește, am fost recunoscători pentru ospitalitatea oferită și n-am vrut niciodată să părem nepoliticoși, dar în ziua aceea ni s-au servit *patru* supe ribollita! Nu semănau nici la aspect, nici la gust, unele au fost delicioase, altele cât se poate de banale, unele arătau apetisant, altele arătau ca o masă cenușie. Dar ribollita cea mai urâtă a fost de departe cea mai gustoasă și, din nefericire, cea care arăta cel mai bine avea gust de lapte ars. În ziua aceea venise un tânăr să ne prepare ribollita — a lăsat pâinea să se prindă de fundul cratiței, dar noi am mâncat oricum și am continuat să zâmbim!

Cavolo nero este celebra varză neagră italiană — dacă nu găsiți la supermarket, încercați la piață. Dar puteți folosi în locul ei frunzele exterioare de la o varză de culoare închisă, de exemplu varză de Savoia. Dacă sunteți chiar pasionat, comandați semințe de varză neagră și semănați-le în grădină, așa cum am făcut eu și cu tata. De obicei cumpărăm semințe dintr-un loc grozav — Johnsons Seeds din Suffolk. Adresa lor de Internet este www.johnson-seeds.com, iar numărul de telefon 01638751161. (Semințele pe care le-am comandat se numesc „Black Tuscany"). Lucrul cel mai frumos în ceea ce privește varza neagră este că poate fi cultivată șase luni pe an și, dacă rupeți frunzele exterioare când aveți nevoie de ele, acestea vor crește din nou — chiar și într-o jardinieră lângă geam. Fantastic!

Rețeta mea preferată de ribollita este cea de la pagina 72. Vă sugerez să folosiți fasole zolfini. Este o fasole uscată albă, de Toscana, cu boabe ceva mai mici decât fasolea cannellini, incredibil de cremoase și delicioase. Fermierii italieni încearcă cu disperare să o cultive pe scară mai largă, dar recoltele sunt destul de slabe. Rugați-i pe cei de la magazinul local să încerce să vă facă rost de fasole zolfini. Dacă totuși nu găsiți, folosiți fasole cannellini uscată și înmuiată, sau fiartă, din conservă. Nu uitați că fasolea uscată trebuie înmuiată peste noapte. (Vezi la pagina 256 cum se prepară fasolea uscată și cea proaspătă.)

la mia ribollita preferita

4–6 porții

Ribollita mea preferată

300 g fasole zolfini sau cannellini, proaspătă sau uscată și lăsată la înmuiat peste noapte
o foaie de dafin
o roșie zdrobită
1 cartof mic, curățat
2 cepe roșii mici, curățate
2 morcovi curățați
3 tulpini de țelină curățate
3 căței de usturoi curățați de coajă
ulei de măsline
1 praf de semințe de fenicul măcinate
1 praf de ardei iute roșu uscat
o conservă de 400 g roșii ovale, de bună calitate
300 g cavolo nero, cu frunzele și tulpinile tăiate fâșii subțiri
2 mâini mari de pâine veche, ruptă bucăți
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
cel mai bun ulei de măsline extravirgin pe care-l puteți procura

Adăugați fasolea proaspătă sau uscată și înmuiată într-o cratiță cu apă, împreună cu foaia de dafin, roșia și cartoful — acestea vor da fasolei un plus de aromă și vor înmuia pielițele. Fierbeți fasolea până când se înmoaie — gustați o boabă ca să verificați. Fasolea uscată are nevoie cam de o oră, dar fasolea proaspătă poate fi încercată după 25 de minute. Scurgeți fasolea (păstrând circa o jumătate de pahar din apa de la fiert) și aruncați foaia de dafin, roșia și cartoful.

Tocați mărunt ceapa, morcovii, țelina și usturoiul. Încălziți o cratiță cu puțin ulei de măsline și adăugați legumele, împreună cu semințele de fenicul măcinate și praful de ardei iute. Căliți la foc mic, acoperit, timp de 15–20 de minute, până când legumele s-au înmuiat, dar fără să se rumenească. Adăugați roșiile și fierbeți în clocote mici, câteva minute.

Adăugați fasolea fiartă și scursă cu puțin din apa în care a fiert și dați-o în clocot. Adăugați varza tăiată fâșii (o să pară cam multă, dar nu vă faceți griji, fiindcă va scădea), apoi pâinea, umezită în prealabil cu puțin din apa în care a fiert fasolea. Supa trebuie să fie groasă, dar să fie totuși lichidă, așa că dacă e nevoie, mai adăugați apă de la fiert. Lăsați-o să fiarbă circa 30 de minute — până obțineți o supă groasă, cremoasă.

Condimentați ribollita cu sare și piper, iar înainte de servire adăugați cam 4 linguri de ulei de măsline extravirgin de bună calitate, care-i va da o strălucire catifelată. E foarte bună într-o zi rece de iarnă, cu mult vin roșu Chianti!

zuppa di baccalà

6 porții

Supă de cod sărat

Știați că, pe vremuri, codul era un produs extrem de prețuit? Datorită lui s-au câștigat războaie și bătălii, fiindcă, firește, vapoarele navigau timp de săptămâni sau luni întregi, iar marinarii se hrăneau foarte nesănătos. Codul sărat, folosit ca sursă de proteine, îi ținea în priză — adică, la nevoie, erau în stare să sară de pe vapor cu suficientă energie ca să se lupte! Toate culturile au început să conserve peștele în sare — țările iberice și cele nordice sunt foarte cunoscute pentru acest obicei, care continuă și astăzi. Bineînțeles, italienii nu s-au lăsat mai prejos. Acum câteva sute de ani, singura sursă de pește din centrul Italiei era peștele conservat, precum codul sărat. Poate că pare evident, dar acesta este motivul pentru care în bucătăria toscană predomină carnea și fasolea. Odinioară, în rețetele cu pește se folosea fie pește conservat, fie pește proaspăt de lac.

Dacă nu trăiți într-o țară ca Portugalia sau Spania, codul sărat se găsește doar la magazinele bune de delicatese. Încercați să faceți rost de baccalà adevărat, dar dacă nu găsiți, cumpărați niște pește proaspăt care poate fi lăsat cu sare peste noapte. Deoarece la codul sărat se folosesc cantități mari de sare, nu condimentați supa deloc sau puneți condimentele chiar la sfârșit.

300 g fileuri de cod, egrefin sau drac-de-mare proaspăt
o ceapă albă, curățată
2 morcovi mici, curățați
2 tulpini de țelină, curățate; păstrați frunzele interioare de culoare verde-deschis
2 căței de usturoi curățați
ulei de măsline extravirgin
o legătură mică de pătrunjel proaspăt; separați frunzele de tulpini
1 ardei iute roșu mic, uscat, fărâmițat
2 conserve a câte 400 g de roșii ovale
425 ml supă de pui ușoară
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
zeama de la o lămâie

Dacă folosiți pește proaspăt, lăsați-l să stea peste noapte acoperit cu câteva mâini de sare și clătiți-l înainte de a-l folosi. Dacă folosiți cod sărat, țineți fileurile în apă rece 24 de ore, schimbând apa de câteva ori în acest răstimp. Astfel, peștele va fi rehidratat și sarea va fi înlăturată înainte de a-l găti. (Dacă peștele are peste 2 cm grosime, poate fi nevoie să-l înmuiați până la 36 de ore.)

Tocați ceapa, morcovii, țelina, usturoiul și tulpinile de pătrunjel. Încălziți puțin ulei de măsline într-o cratiță și adăugați legumele tocate, tulpinile de pătrunjel și ardeiul iute uscat. Căliți la foc foarte mic, cu vasul parțial acoperit, timp de 15–20 de minute, până când se înmoaie, dar fără să se rumenească. Adăugați roșiile și căliți-le 10 minute, apoi turnați supa și dați-o în clocot.

Rupeți bucățile mai mari de roșii cu o lingură de lemn și adăugați în supa fierbinte fileurile de cod sărat. Fierbeți în clocote mici 15 minute, până când peștele s-a înmuiat și se desface atunci când îl împungeți cu furculița. Îndepărtați resturile de piele. Împrăștiați bucățelele de pește în supă, gustați și condimentați cu piper, sare (dacă e nevoie) și puțină zeamă de lămâie. Tocați pătrunjelul și frunzele de țelină și presărați-le peste supă. Stropiți din belșug cu ulei de măsline extravirgin.

pasta e ceci

4 porții

Paste cu năut

Despre acest fel se poate spune că este totodată o supă și o mâncare cu paste, dar, după mine, este mai mult o supă — așa că l-am inclus în acest capitol! „Verișoara sa", pasta e fagioli, este o supă de fasole mai groasă și mai roșie, dar eu cred că această mâncare simplă, delicioasă, pe bază de năut, reprezintă foarte bine mâncarea italienească...

o ceapă mică, curățată și tocată mărunt
o tulpină de țelină, curățată și tocată mărunt
1 cățel de usturoi, curățat și tocat mărunt
ulei de măsline extravirgin
frunzele de la un fir de rozmarin proaspăt, tocate fin
2 conserve de năut a câte 400 g
500 ml supă de pui
100 g ditalini sau alte paste mici pentru supă
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
opțional: frunzele de la o mână mică de busuioc sau pătrunjel proaspăt

Puneți ceapa, țelina și usturoiul într-o cratiță cu puțin ulei de măsline extravirgin și cu rozmarinul; călițiți-le la foc foarte mic, cu capac, circa 15–20 de minute, până când s-au înmuiat toate legumele, fără să se rumenească.

Scurgeți bine năutul și clătiți-l cu apă rece, apoi adăugați-l în cratiță și turnați deasupra supa de pui. Fierbeți la foc mic o jumătate de oră, apoi scoateți jumătate din năut, folosind o lingură cu găuri, și puneți-l deoparte într-un bol.

Zdrobiți legumele și năutul cu un pisălog sau în robotul de bucătărie și puneți piureul înapoi în cratiță. Adăugați năutul întreg pus deoparte și pastele, condimentați supa cu sare și piper și fierbeți-o la foc mic, până când se înmoaie năutul și pastele sunt fierte.

În acest moment, dacă supa este puțin prea groasă, adăugați niște apă clocotită ca s-o subțiați. Dacă e nevoie, adăugați sare și piper. Serviți supa stropită cu ulei de măsline. Este delicioasă cu frunze de busuioc proaspăt rupte deasupra. Un adevărat ospăț!

il miglior brodo siciliano di aragosta 4–6 porții

Cea mai bună supă siciliană de homar

Dacă vreți să vă dați gata prietenii, faceți această supă. Știu că homarii sunt considerați destul de scumpi, dar pentru o ocazie specială, merită să faceți un efort. Nu vă lăsați păcălit să cumpărați homari fierți sau morți — faceți rost de homari vii. În prezent ar trebui să găsiți așa ceva la supermarket. De asemenea, puteți încerca să faceți supa cu creveți proaspeți, langustine sau crab. Aluatul pici este incredibil de simplu de făcut, dar puteți folosi în locul lui niște foi de lasagna uscate, fărâmițate, sau spaghete zdrobite.

În această rețetă inspirată din insulele Egadi, de lângă coasta vestică a Siciliei, eu folosesc cu încredere scorțișoară și migdale. Insulele fiind lângă Tunisia, bucătăria lor a fost influențată de toate invaziile arabe și grecești.

Aluat de paste pici (vezi pagina 105) sau 150 g foi uscate de lasagna, zdrobite
2 homari vii, de câte 1 kg
ulei de măsline extravirgin
o ceapă albă mare, curățată și tocată mărunt
6 căței de usturoi, curățați și tocați mărunt
1 morcov mare, curățat și tocat mărunt
1 baton de scorțișoară
1 sau 2 ardei iuți roșii mici, uscați, fărâmițați
o linguriță semințe de fenicul zdrobite
½ sticlă vin alb (sicilian, dacă e posibil)
3 conserve a câte 400 g roșii ovale
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
o mână mare de migdale întregi, cu coajă
o mână mică de frunze proaspete de busuioc

Preparați aluatul pici și întindeți-l. Dacă folosiți paste uscate, treceți direct la supă. În primul rând, puneți pe foc foarte mic o oală mare cu apă. Dacă aveți homari vii, cel mai bun și mai cinstit lucru pe care-l puteți face este să luați un cuțit mare, bine ascuțit, să așezați vârful acestuia pe creasta homarului și să-l despicați chiar între ochi. Dacă doriți, puteți pune homarii pe o cârpă umedă sau un ziar și să-i țineți la frigider cu o jumătate de oră înainte. Astfel, vor fi somnoroși și relaxați. După ce ați despicat homarul, răsuciți și separați capul de coadă. Procedați la fel și cu celălalt homar și puneți cozile deoparte, împreună cu cleștii. Deschideți capetele homarilor. Lângă ochi se găsește un fel de săculeț gri, care este stomacul — eu prefer să-l îndepărtez. Apoi tăiați capul bucățele, păstrând toată carnea maronie.

Turnați niște ulei de măsline într-o cratiță fierbinte și adăugați carnea de la cap și picioarele homarilor. Măriți flacăra. Aruncați în cratiță ceapa, usturoiul, morcovii, batonul de scorțișoară, ardeii iuți și semințele de fenicul. Continuați să amestecați și să prăjiți ingredientele timp de 15 minute — ceapa trebuie să prindă puțină culoare, dar fără să se ardă. Dacă vasul se încinge prea tare, turnați puțină apă.

Adăugați vinul alb și fierbeți la foc iute 5 minute, apoi adăugați roșiile și aceeași cantitate de apă. Aduceți din nou la fierbere, apoi micșorați flacăra și mențineți 20–30 de minute. Gustați — trebuie să aibă o aromă intensă. Așezați o strecurătoare peste o altă oală mare și pasați cu atenție supa. Apăsați toate bucățile de carapace cu spatele unui polonic și lăsați-le să se scurgă 5 minute, ca să iasă toată aroma din ele, după care aruncați-le. Puneți din nou supa pe

foc — trebuie să aibă textura unei supe de roşii obişnuite. Dacă e mai groasă, adăugaţi puţină apă.

Tăiaţi de-a curmezişul cozile homarilor, carnea şi carapacea, în felii de 2,5 cm grosime şi adăugaţi-le la supă. Deschideţi cleştii, scoateţi carnea dinăuntru şi adăugaţi-o în supă. Continuaţi să fierbeţi în clocote mici încă 8 minute. În acest timp, fierbeţi pastele în apă clocotită şi sărată, apoi scurgeţi-le şi lăsaţi-le să stea în supă 4–5 minute.

Tocaţi migdalele, apoi adăugaţi-le în supă. Gustaţi şi condimentaţi, dacă e nevoie. Repartizaţi supa în 4 boluri, rupeţi deasupra frunzele de busuioc şi turnaţi ulei de măsline.

minestra di piselli di altamura

4 porții

Supă de mazăre Altamura

Când eram la Altamura, în Puglia, am lucrat cu o familie de brutari, care trăiau cu toții într-o casă mare. Fiecare parte a familiei avea propria sufragerie și bucătărie. Într-o zi m-am dus cu ei acasă și am văzut cum 4 familii găteau 4 mese diferite — era de-a dreptul suprarealist. Această supă de mazăre era unul dintre felurile preparate. Este extrem de simplu de făcut — doar 4 ingrediente și 15 minute de fiert la foc mic. Eu am folosit doar mazăre proaspătă, dar merge bine și cu mazăre congelată. Dacă folosiți mazăre proaspătă, pentru ca supa să fie și mai delicioasă, puteți prepara baza supei cu păstăile de mazăre, în timp ce prăjiți ceapa. Apoi puteți să strecurați baza peste ceapă și mazăre și să umpleți din nou cratița cu apă, ca să fierbeți spaghetele, lăsând supa să clocotească ușor.

ulei de măsline
2 cepe mijlocii, curățate și tocate mărunt
4 mâini mari de mazăre proaspăt decorticată
1,1 litri supă de pui
250 g spaghete uscate, rupte în bucăți de circa 2,5 cm
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
opțional: câte un fir de mentă, busuioc și rozmarin proaspăt
ulei de măsline extravirgin
o mână mică de pătrunjel proaspăt, tocat

Turnați niște ulei de măsline într-o cratiță, adăugați ceapa și prăjiți-o încet timp de 10 minute. Adăugați mazărea și supa de pui, aduceți la fierbere și lăsați-o să fiarbă încă 10 minute. Fierbeți în apă clocotită niște spaghete, jumătate din timpul indicat pe pachet, apoi scurgeți-le și adăugați-le la supa de mazăre. Este o idee bună să legați firele de ierburi aromate și să le aruncați în supă, pentru a-i da o aromă plăcută, scoțându-le înainte de servire. Când pastele sunt fierte, gustați supa și condimentați atent cu sare și piper. Repartizați supa în boluri, turnați puțin ulei de măsline extravirgin și presărați pătrunjel.

PASTA

paste

Ce-aș putea să spun despre paste? Dacă vreți să știți adevărul, în clipa în care am renunțat să mai gătesc paste lipicioase și plicticoase și am început să prepar niște paste delicioase, folosind facilitățile și ingredientele pe care le folosesc și italienii acasă, totul s-a schimbat pentru mine. Când mentorul meu, Gennaro Contaldo, mi-a spus că pastele pe care le gătisem pentru el erau exact așa cum ar fi fost preparate acasă la el, în Italia, am devenit mult mai încrezător și m-am umflat în pene.

E amuzant să faci paste; trebuie preparate cu dragoste, apoi mâncate repede, cu entuziasm și poate chiar cu plescăituri, dacă e nevoie! Dar lucrul cel mai bun în ce le privește este întrebarea pe care mi-o pun de fiecare dată când prepar paste pornind de la zero... cum se face că din apă, făină și ouă — trei ingrediente banale, de fiecare zi —, odată amestecate și frământate, iese un aluat elastic care poate fi rulat, tăiat sau modelat într-un milion de forme, aromat și colorat în mii de feluri? E de-a dreptul uluitor! Apoi, cu respect, inteligență și simplitate, pastele pot fi combinate cu legume, pește și carne pentru a prepara o cină delicioasă, care vă face să vă simțiți de parcă tocmai v-ar fi îmbrățișat cu căldură o mamma italiană!

În majoritatea rețetelor din acest capitol se folosesc paste uscate, dar eu o să vă ofer și două rețete geniale de paste proaspete — una cu ouă, la pagina 86, și una doar cu făină și apă, în rețeta de pici con ragù, de la pagina 105. Încercați-le și serviți-le cu plăcere. Nu uitați... e o chestiune de talent, nu știință de vârf!

Patru generații de „creatori“ de paste

Rețetă de bază pentru aluat de paste cu ou

Pentru 4 porții de paste

Încercați să faceți rost de făină „00" — o făină cernută foarte fin, folosită în mod normal pentru a prepara paste cu ou sau prăjituri. În Italia se numește farina di grano tenero, care înseamnă făină „moale". De obicei eu folosesc ouă la aluatul de paste, ca aici — puteți pune 6 ouă sau, dacă doriți ca aluatul să fie mai bogat și mai galben, folosiți 12 gălbenușuri.

600 g făină „00"
6 ouă sau 12 gălbenușuri de ou, preferabil ecologice

Puneți făina pe o suprafață de lucru sau într-un castron. Faceți o adâncitură în mijloc și spargeți ouăle înăuntru. Cu o furculiță, bateți-le până la omogenizare. Amestecați-le cu făina cât mai bine, astfel încât să nu fie prea lipicioase. Apoi frecați-vă mâinile cu puțină făină și apucați-vă de frământat. Cu această ocazie vă puteți da frâu liber emoțiilor — profitați! În final va trebui să obțineți o bucată de aluat neted, lucios și elastic. Acoperiți-l cu folie de plastic și lăsați-l să stea o jumătate de oră în frigider, înainte de a-l întinde și a-l modela.

pasta alla norma

4 porții

Paste în stil Norma

Sunt niște paste siciliene clasice, consumate de toată lumea de pe insulă. (Habar n-am cine e Norma, dar sunt convins că e fată bună!) Îmi place această variantă, fiindcă vinetele se taie fâșii în loc de cubulețe, ceea ce le dă un alt gust, nu se știe din ce motiv. În plus, oregano se potrivește de minune cu vinetele prăjite. În Sicilia, pastele sunt garnisite cu brânză ricotta sărată — eu găsesc cu ușurință la Londra, dar dacă nu puteți face rost, folosiți parmezan sau pecorino.
P.S. Pastele din imagine sunt presărate cu ricotta proaspătă, și nu din aceea tare, sărată — e la fel de bună.

2 vinete mari și tari
ulei de măsline extravirgin
o lingură de oregano uscat
opțional: 1 ardei iute roșu uscat, fărâmițat
4 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
o linguriță oțet bun, cu ierburi aromte sau de vin alb
o legătură mare de busuioc proaspăt, cu tulpinile tocate mărunt și frunzele puse separat
2 conserve a câte 400 g roșii tocate
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
450 g spaghete uscate
150 g ricotta sărată, pecorino sau parmezan ras

În primul rând, tăiați vinetele în sferturi, pe lungime. Dacă au multe semințe în mijloc, îndepărtați-le. Apoi tăiați-le, tot pe lungime, în fâșii groase cât degetul. Încingeți o tigaie mare, antiaderentă, și turnați în ea puțin ulei. Prăjiți vinetele în două tranșe, adăugând ulei dacă e nevoie (dar aveți grijă să nu devină prea uleioase). Acoperiți toate fâșiile de vinete cu ulei pe toate părțile, apoi presărați-le cu o parte din frunzele uscate de oregano — vor căpăta un gust fantastic. Întoarceți bucățile de vinete cu o pereche de clești și lăsați-le până când se rumenesc pe ambele părți. Scoateți prima tranșă pe o farfurie și procedați la fel cu a doua.

După ce sunt gata, puneți din nou prima tranșă de vinete în tigaie — eu adaug uneori un ardei iute roșu uscat, dar asta e obsesia mea, puteți s-o treceți cu vederea! Micșorați flacăra și adăugați puțin ulei, usturoiul și tulpinile de busuioc. Amestecați pentru ca totul să se prăjească uniform, apoi adăugați puțin oțet cu ierburi și roșiile din conservă, pe care le puteți toca sau zdrobi, ca să nu fie bucăți prea mari. Fierbeți la foc mic 10-15 minute, apoi gustați și potriviți de sare și piper. Rupeți jumătate din frunzele de busuioc, adăugați-le la sos și amestecați.

Puneți spaghetele într-o oală cu apă clocotită sărată și fierbeți-le conform instrucțiunilor de pe pachet. Când sunt fierte al dente, scurgeți-le într-o strecurătoare, păstrând puțin din apa în care au fiert, și puneți-le din nou în oală. Adăugați sosul Norma și o parte din apa păstrată. Amestecați și puneți din nou pe foc. Gustați pastele, potriviți-le de sare și piper, apoi repartizați-le în farfurii, răsucind fiecare porție într-un polonic. Presărați deasupra frunzele de busuioc rămase și brânza rasă, apoi stropiți cu ulei de măsline.

linguine alla carbonara di salsiccia

4 porții

Carbonara cu cârnați

Este ca un mic dejun pe bază de paste și e absolut delicios! Dacă sunteți un fan al cârnaților și ouălor, combinația o să vă placă la nebunie. Pe lângă faptul că arată impresionant, se face foarte repede. Între un sos catifelat cu ou și ouă-jumări există o distincție subtilă — ambele au un gust delicios, dar primul este mult mai bun.

4 cârnați italienești de bună calitate
ulei de măsline
4 felii groase de pancetta, tocate
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
450 g linguine uscate
100 ml smântână groasă
4 gălbenușuri de ouă mari, preferabil ecologice
100 g parmezan ras
coaja de la o lămâie
1 fir de pătrunjel proaspăt, tocat
ulei de măsline extravirgin

Cu un cuțit ascuțit, despicați pielița cârnaților în lungime și scoateți carnea. Cu mâinile umede, modelați din ea mici chifteluțe și puneți-le deoparte.

Încingeți o tigaie mare și adăugați ulei de măsline. Prăjiți chifteluțele la foc mic, până când se rumenesc pe toate părțile, apoi adăugați pancetta și prăjiți-o circa două minute, până când devine aurie. În acest timp, aduceți la fierbere o oală cu apa sărată, adăugați pastele și fierbeți-le conform instrucțiunilor de pe pachet.

Într-un castron mare, bateți gălbenușurile, smântâna, jumătate din parmezan, coaja de lămâie și pătrunjelul. Când pastele sunt gata, scurgeți-le într-o strecurătoare, păstrând puțin din apa în care au fiert, și amestecați-le imediat cu compoziția de ouă, în oala cu paste. Adăugați chifteluțele fierbinți și amestecați totul. De la căldura pastelor, oul se va coace cu delicatețe, fără să devină jumări. Sosul trebuie să fie cremos. Dacă pastele devin cleioase, adăugați câteva linguri din apa în care au fiert, ca să subțiați sosul. Presărați deasupra restul de parmezan, condimentați dacă e nevoie, stropiți cu ulei de măsline extravirgin și mâncați imediat!

linguine con cozze di nonno

Pastele linguine cu scoici ale bunicului

Nonno Contaldo este tatăl mentorului meu Gennaro, dar el mă consideră nepotul său! (Dvs. înțelegeți ce vreți din asta!) Când am fost în frumosul oraș Minori, de pe coasta Amalfi, am regăsit tinerețea lui Gennaro — în munți, apoi lângă mare, și-a reîntâlnit cei mai buni prieteni. Toată lumea îl cunoștea pe Gennaro și, firește, pe Nonno. Are 96 de ani, se mișcă mai greu, dar are mintea cât se poate de vioaie — doar să nu pomeniți despre război, fiindcă o să vorbească despre asta ore întregi. Am aflat cu surprindere că Nonno trăiește singur și am fost foarte impresionat să aud că își gătește în fiecare zi, deși prietenii și familia sunt aproape și-l pot ajuta la nevoie. Felul lui de mâncare preferat este scoici cu paste, așa că eu o să vă prezint rețeta așa cum mi-a explicat-o el mie.

Nonno pune la fiert într-o cratiță apă sărată. Dacă are musafiri, îi roagă să se ducă până la mare ca să-i aducă niște apă, ceea ce dă mâncării un gust autentic. Toarnă niște ulei de măsline extravirgin într-o crăticioară și o pune pe foc mediu. Adaugă un cățel de usturoi tăiat felii, niște ardei iute uscat, fărâmițat (nu prea mult) și un file de anșoa. Apoi ia șase roșii „cherry" bine coapte, le taie în două și le stoarce în cratiță, când usturoiul începe să sfârâie. În acest moment, Nonno adaugă 50 g de linguine în apa clocotită, dar eu vă sugerez să puneți 100 g. Usturoiul nu trebuie cu nici un chip să se rumenească, dar amestecul să fie suficient de fierbinte, pentru ca să se topească fileul de anșoa. Sucul de la roșii și uleiul vor alcătui un sos ușor, simplu și foarte delicat. Apoi adăugați în cratiță o mână bună de scoici spălate și curățate. Nonno știe să deosebească scoicile cumpărate de cele sălbatice, așa că m-a trimis pe plajă să culeg câteva! Erau ceva mai mici, dar avea dreptate — aroma lor era mult mai bună decât cea a unei bucăți de carne. Scuturați puțin cratița, acoperiți cu un capac și fierbeți scoicile până când se deschid. Ca de obicei, dacă vreuna rămâne închisă, aruncați-o. Adăugați o mână de pătrunjel tocat.

În acest moment, pastele vor mai avea nevoie de doar un minut de fierbere. Lui Nonno îi place să le scurgă, păstrând puțin din apa în care au fiert, după care le pune înapoi în oala cea mare și toarnă sosul de scoici deasupra, amestecând bine totul. Apoi pune oala înapoi pe aragaz, la foc mic, pentru un minut sau două, astfel încât pastele să fie bine fierte; vor absorbi tot sosul de scoici. În final, toarnă deasupra niște ulei de măsline, condimentează după gust și le servește imediat.

spaghetti con calamari

4 porții

Spaghete cu calamari

Este o mâncare fantastică, în stil sicilian, foarte simplu de preparat, dar totodată luxoasă și elegantă!

ulei de măsline
1 bulb de fenicul, tocat mărunt; păstrați frunzele
2 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
2 linguriță semințe de fenicul zdrobite
1 pahar mare de vin alb italian
1 ardei iute roșu proaspăt, curățat de semințe și tăiat felii subțiri
4 calamari mici, curățați și tăiați în inele, cu tentaculele lăsate întregi
450 g spaghete sau linguine uscate
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline extravirgin
frunzele tocate de la o mână mică de pătrunjel proaspăt
coaja de la o lămâie

Înainte de a începe, pregătiți toate ingredientele.

Turnați câteva linguri de ulei de măsline într-o tigaie mare sau o cratiță. Scuturați-o puțin și adăugați feniculul tocat, usturoiul și semințele de fenicul. Prăjiți-le la foc mediu timp de 5 minute, amestecând cât mai des. Măriți flacăra și adăugați vinul, ardeiul iute și calamarii. Continuați să amestecați până când alcoolul și lichidul scad la jumătate. Micșorați flacăra, fierbeți pastele în apă clocotită și sărată, conform instrucțiunilor de pe pachet.

Gustați sosul și potriviți de condimente. Când pastele sunt fierte al dente, scurgeți-le într-o strecurătoare, păstrând puțin din apa în care au fiert. Amestecați-le imediat cu calamarii și sosul. Luați cratița de pe foc și adăugați cam 5 linguri de ulei de măsline extravirgin de foarte bună calitate, împreună cu frunzele de fenicul și pătrunjelul. Amestecați bine totul, mai gustați o dată, adăugați puțin din apa păstrată, dacă e nevoie, apoi repartizați pastele în 4 boluri. Presărați-le cu puțină coajă de lămâie și mâncați-le imediat!

rotolo di zucca e ricotta

6 porții

Ruladă de spanac, dovleac și ricotta

Rotolo este o mâncare cu paste neobișnuită. Prepararea durează mai mult decât la alte paste, dar merită efortul, fiindcă este un adevărat deliciu — o să-i dați gata pe toți. Ceea ce vă sfătuiesc însă este să exersați înainte de petrecere! Și faceți rost de o cratiță foarte mare sau, mai bine, de o tavă pentru pește. (De fapt, aceasta este mâncarea de la care am ajuns să scriu cărți și să fac tot felul de lucruri în acest domeniu, fiindcă atunci când am fost remarcat, cu ani în urmă, tocmai găteam rotolo în fundalul unui documentar — așa că mi-e tare dragă!)

450 g aluat pentru paste cu ou (vezi pagina 86)
½ dovleac alungit, tăiat în două și curățat de semințe
ulei de măsline
o linguriță semințe de coriandru
o linguriță semințe de fenicul
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
frunzele de la o legătură de maghiran sau oregano proaspăt
½ ardei iute roșu uscat
2 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
800 g spanac spălat
250 g unt nesărat
⅓ nucșoară rasă
150 g ricotta fărâmițată
50 g parmezan proaspăt ras, plus încă puțin pentru servit
circa 20 de frunze proaspete de salvie

Mai întâi preparați aluatul cu ou. Încingeți cuptorul la 220°C. Tăiați dovleacul în bucăți mai mari și frecați-le cu puțin ulei de măsline. Zdrobiți semințele de coriandru, semințele de fenicul și ardeiul iute într-un mojar, cu un praf de sare și piper. Presărați cu acest amestec bucățile de dovleac, apoi puneți-le într-un vas pentru cuptor sau o tavă în care să încapă lejer, acoperite cu o bucată umezită de hârtie cerată. Introduceți tava în cuptor pentru 30 de minute, apoi scoateți hârtia și lăsați dovleacul să se coacă încă 15–20 de minute, până se rumenește ușor. În acest timp, încingeți o cratiță mare și adăugați în ea puțin ulei de măsline, frunzele de maghiran sau oregano și usturoiul. Amestecați-le cam 20 de secunde, apoi adăugați spanacul. Când se încălzește, apa din el se va evapora — dar nu-i nici o problemă. Cu o pereche de clești, amestecați repede spanacul în cratiță, iar după un minut adăugați câteva cubulețe de unt și nucșoara, amestecând în continuare. Fierbeți până când scade tot lichidul, apoi condimentați după gust și lăsați să se răcească.

Pentru a întinde aluatul, folosiți fie o mașină pentru paste și scoateți 4–5 foi de 15 × 30 cm, pe care le veți lipi la un loc cu puțină apă, fie procedați ca mine și întindeți aluatul cu un sucitor pe o suprafață mare, presărând făină sub și peste aluat. Încercați în ambele moduri. Aluatul trebuie să rămână dreptunghiular, deci aranjați-l după cum e nevoie. Întindeți un strat de grosimea unui șervet pentru halbe de bere și de dimensiunea unui șervet pentru ceai, apoi așezați-l peste un șervet curat.

(continuare la pagina 98)

În continuare, puneți un rând de dovleac pe latura lungă mai apropiată de dvs. Pe restul foii de aluat întindeți spanacul, lăsând liberă în partea opusă o fâșie de 5 cm. Fărâmați ricotta peste spanac, presărați parmezan ras și apoi rulați foaia! Umeziți fâșia liberă cu puțină apă, apoi, cu multă atenție, rulați aluatul cu ajutorul șervetului, ca la o ruladă obișnuită. Legați-l strâns cu sfoară la ambele capete, iar dacă considerați că este nevoie legați-l și la mijloc.

Pentru a fierbe rotolo, luați o tavă pentru pește sau o cratiță foarte mare cu capac și umpleți-o cu apă clocotită și sărată. Cufundați rotolo în vas și puneți deasupra un grilaj sau o farfurie, ca să stea sub apă. Fierbeți la foc mic, circa 25 de minute.

În timp ce fierbe, trebuie să preparați niște unt limpezit. Luați untul rămas și puneți-l într-un vas întins, rezistent la căldură, în cuptor, la temperatură scăzută (80°C). În următoarele 10-15 minute se va topi și veți vedea că zerul se duce la fund. Înlăturați particulele albe care plutesc la suprafață, apoi scoateți cu lingura untul auriu, limpede, și puneți-l deoparte. Aruncați zerul. Nu aveți nevoie acum de tot untul, dar o cantitate mai mică ar fi dificil de preparat — puteți să lăsați restul în frigider și să-l folosiți la cartofi prăjiți.

Odată ce ați scos zerul din unt, puteți să-l încălziți mai tare. Puneți într-o cratiță cam 3 linguri de unt limpezit și încălziți-l. Verificați dacă untul e destul de fierbinte, adăugând în el o frunză de salvie. Dacă se prăjește frumos, adăugați restul frunzelor și prăjiți-le circa 30 de secunde, până când încep să se încrețească. Luați-le de pe foc și puneți-le deoparte.

Când rotolo e gata, scoateți-l cu atenție din vas, desfaceți capetele și tăiați-l felii; revin câteva felii per porție. Presărați deasupra câteva frunze de salvie, stropiți cu puțin unt aromat cu salvie și terminați cu parmezan ras. E de-a dreptul fantastic!

Marele concurs de paste
din le Marche

pasta con sarde

Paste cu sardele

4 porții

Acesta este unul dintre cele mai celebre feluri de mâncare din Sicilia, pe care îl consumă toți, din copilărie. Sardelele sunt printre cei mai ieftini pești de pe piață, având un preț de zece ori mai mic decât crevetții, de pildă. O adevărată „cucina povera" (mâncarea săracului).

Am mâncat paste cu sardele la nenumărate restaurante — unele dintre cele mai gustoase arătau mizerabil, fiindcă sardelele scăzuseră prea tare. Cel mai bun lucru pe care-l puteți face este să păstrați câteva fileuri și să le așezați peste mâncare în ultimele câteva minute. Rezultatul — o aromă extraordinar de profundă și bucățele delicioase de sardele. Mâncarea are o dulceață subtilă, de la ceapă, și un gust picant, de la ardeii iuți. M-am delectat și cu variantele cu roșii tocate — trebuie să încercați! — dar iată rețeta de bază.

ulei de măsline
1 bulb mare de fenicul, curățat și tocat mărunt; păstrați frunzele
2 cepe mici, tocate mărunt
o linguriță cu vârf de semințe de fenicul zdrobite
2–3 ardei iuți roșii mici, proaspeți, tocați mărunt
600 g sardele, curățate de solzi și de intestine și împărțite în fileuri
70 g/4 linguri de semințe de pin
20 g/2 linguri de stafide
un pahar de vin alb
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline extravirgin
450 g paste bucatini, spaghete sau linguine uscate
coaja rasă și zeama de la una sau 2 lămâi

Turnați 6 linguri de ulei de măsline într-o cratiță și puneți-o pe foc. Adăugați fenicul, cepele, semințele de fenicul și ardeii iuți și călițiți-le la foc mic, acoperite parțial, circa 20 de minute, având grijă să nu se rumenească prea tare. Feniculul și ceapa se vor carameliza, căpătând o aromă fantastică. Adăugați jumătate din sardele, semințele de pin și stafidele și amestecați bine. Călițiți în continuare la foc mic 10 minute, fără capac, amestecând și zdrobind bucățile mai mari, până când sardelele se desfac, alcătuind o bază bogată.

Adăugați vinul alb și un pahar cu apă și fierbeți până când lichidul scade la jumătate, apoi micșorați flacăra pentru ca sosul să fiarbă în clocote foarte mici. Condimentați după gust, așezați restul de sardele peste sos, una lângă alta, cu pielița în sus, și stropiți-le cu puțin ulei de măsline extravirgin. Puneți din nou capacul și lăsați fileurile de sardele la foc foarte mic, până când vor fi gata pastele — adică 7-10 minute. Nu vă mai atingeți de sos, nu-l amestecați, lăsați-l doar să fiarbă. Pastele se fierb conform instrucțiunilor de pe pachet. Când sunt fierte al dente, scurgeți-le și amestecați-le cu sosul, adăugând puțin ulei de măsline extravirgin, zeamă de lămâie și o parte din frunzele de fenicul, tocate mărunt. Repartizați pastele în 4 farfurii, răsucindu-le cu ajutorul unei perechi de clești și având grijă să puneți deasupra sosul gros. Mai presărați niște frunze de fenicul și coajă rasă de lămâie; serviți imediat cu un vin alb sicilian.

pici con ragù

4 porții

Paste pici toscane cu sos de roșii și carne

Aceste paste, numite pici, mi le-a preparat Adriana, o gospodină din Petrolo. Mi-a arătat cum se fac și părea incredibil de ușor. Când rulați pastele, țineți la îndemână o pereche de frigărui subțiri din lemn și apăsați foarte ușor cu vârful degetelor.

450 g griș măcinat fin
circa 200 ml apă

Pentru sosul ragù
ulei de măsline
o ceapă roșie, curățată și tocată mărunt
2 căței de usturoi, curățați și tocați mărunt
3 foi de dafin
1 fir de rozmarin proaspăt
500 g carne tocată de vacă sau de vițel
4 conserve a câte 400 g de roșii ovale
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
o bucată de parmezan pentru ras

Puneți grișul într-un castron și, puțin câte puțin, adăugați apă rece, cât să obțineți un aluat țeapăn. Cu cât e mai uscat, cu atât va fi mai ușor de rulat. Presărați cu făină o suprafață de lucru curată și frământați aluatul pentru paste timp de 10 minute, până când devine neted și catifelat. Înfășurați-l în folie de plastic și țineți-l la frigider până la utilizare.

Rupeți o bucată de aluat de mărimea unei portocale și rulați-o cu mâinile pe suprafața de lucru, presărată cu foarte puțină făină, până obțineți un cârnat lung și subțire. Când ajunge cam la 2 cm grosime, împărțiți-l în bucățele de 3 cm.

Aveți grijă ca masa sau planșeta pe care lucrați să fie uscată și fără făină, altfel va fi greu să întindeți aluatul, și să aveți la îndemână un șervet ud, ca să vă umeziți mâinile. Luați o frigăruie din lemn de 1 mm grosime și lungă de 15 cm, apucați-o de ambele capete și apăsați-o în lungime pe o bucată de aluat, ca și cum ați încerca să o tăiați în jumătate. După ce a intrat pe jumătate în aluat, rulați ușor aluatul în jurul frigăruii, cu ajutorul degetelor. Veți obține o formă de aluat foarte subțire, ca un cârnat, cu betișorul la mijloc. Când aluatul devine mai subțire decât o țigară, trageți ușor betișorul afară. Puteți și să-l răsuciți, ca să iasă mai ușor. În final veți obține un cilindru lung, gol. Repetați procedura cu celelalte bucăți de aluat și așezați toate aceste pici pe o tavă presărată cu griș, ca să se usuce puțin înainte de a le folosi.

(continuare la pagina 106)

După ce ați așezat toate pastele pe tavă și le-ați presărat cu griș, puteți să vă apucați de sosul ragù. Încălziți o cratiță în care vor încăpea toate ingredientele pentru sos, adăugați puțin ulei de măsline, ceapa și usturoiul tocat și căliți-le la foc mic circa 10 minute, până când se înmoaie și prind puțină culoare. Adăugați foile de dafin, firul de rozmarin întreg, carnea tocată de vită sau vițel și roșiile. Amestecați bine și aduceți la fierbere. Micșorați flacăra și fierbeți în clocote mici 2 ore, cu capac. Dacă sosul începe să se lipească, adăugați puțină apă fierbinte și amestecați bine. Condimentați din belșug cu sare și piper negru proaspăt măcinat. Cu o pereche de clești, scoateți foile de dafin și firul de rozmarin.

Fierbeți pastele pici într-o oală cu apă clocotită și sărată timp de 10–15 minute, până când sunt tocmai bune (al dente). Scurgeți-le și apoi adăugați-le la sosul ragù fierbinte. Adăugați niște ulei de măsline, gustați și condimentați din nou dacă e nevoie. Serviți cu mult parmezan proaspăt ras.

fazzoletti di seta al pesto

4 porții

„Batiste de mătase" cu sos pesto

Fiecare sat din Italia are propria lui metodă de a modela pastele. Pe Coasta Ligurică, aceste forme se numesc „batiste de mătase", fiindcă sunt ușoare și delicate.

sos pesto (vezi pagina 132)
450 g aluat proaspăt de paste cu ou (vezi pagina 86)
făină pentru presărat
o mână de frunze proaspete de busuioc, rupte bucățele
100 g brânză pecorino proaspăt rasă, plus încă puțin pentru servit

Mai întâi preparați sosul pesto. Apoi faceți aluatul de paste cu ou și întindeți-l în foi de 2 mm la mașina pentru paste. Așezați fâșiile lungi pe o suprafață de lucru presărată cu multă făină. Cu un cuțit sau o rotiță pentru paste, tăiați fâșiile în bucăți dreptunghiulare, cam de mărimea unui șervet pentru halbele de bere.

Fierbeți pastele al dente într-o oală mare cu apă clocotită și sărată, circa 3 minute, apoi scurgeți-le, păstrând puțină apă. Amestecați pastele cu sosul pesto, frunzele de busuioc și brânza pecorino. Gustați și condimentați dacă e nevoie, adăugând câteva linguri din apa păstrată, dacă trebuie să subțiați sosul. Serviți pastele imediat, presărate cu pecorino.

spaghetti tetrazzini

4 porții

Paste la cuptor, cu pui și ciuperci

Îmi amintesc că, la un moment dat, am întâlnit un încântător cuplu în vârstă, lângă localul părinților mei, iar când au auzit că mă duc în Italia, mi-au spus să gătesc neapărat tetrazzini de curcan; habar n-aveam despre ce era vorba, apoi am văzut întâmplător o rețetă de tetrazzini cu pui, într-o carte de bucate italiană veche. E nemaipomenit — foarte lipicios, dar delicios! Iată varianta mea...

20 g/o mână mică de hribi uscați
ulei de măsline
4 pulpe de pui, dezosate, fără piele și tăiate bucățele
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
2 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
350 g/2 mâini de ciuperci proaspete de diverse soiuri, curățate și rupte bucățele
200 ml vin alb
450 g spaghete uscate
500 ml smântână groasă
200 g parmezan ras
frunzele de la un fir de busuioc proaspăt

Încingeți cuptorul la 200°C. Puneți hribii într-un bol și turnați deasupra apă clocotită cât să-i acopere (circa 150 ml). Lăsați-i să se înmoaie pentru câteva minute. Încălziți o cratiță în care încap toate ingredientele și turnați în ea puțin ulei de măsline. Condimentați bucățile de pui cu sare și piper, apoi rumeniți-le ușor în ulei. Scurgeți hribii, păstrând apa, apoi adăugați-i în cratiță, împreună cu usturoiul și ciupercile proaspete. Adăugați vinul, apa rămasă de la hribi și micșorați flacăra. Fierbeți la foc mic, până când carnea de pui e făcută, iar vinul a scăzut puțin.

Între timp, fierbeți spaghetele în multă apă clocotită și sărată, conform instrucțiunilor de pe pachet, apoi scurgeți-le bine. Adăugați smântâna în cratița cu pui, apoi aduceți la fierbere și stingeți focul. Condimentați bine cu sare și piper negru proaspăt măcinat. Adăugați spaghetele scurse la puiul cu sos și amestecați bine. Adăugați trei sferturi din parmezan și tot busuiocul; amestecați din nou. Transferați totul într-un vas pentru cuptor sau o cratiță antiaderentă, presărați cu jumătate din parmezanul rămas și coaceți până când compoziția devine rumenă și crocantă. Repartizați mâncarea în farfurii, stropiți cu ulei de măsline extravirgin și presărați cu parmezanul rămas, chiar înainte de servire.

pasta al forno con pomodori e mozzarella

4 porții

Paste la cuptor, cu roșii și mozzarella

Aceste paste sunt adorate în toată Italia. Familiile de italieni le consumă la întruniri sau sărbători, iar pentru călugării de la Abbazia di Farfa, de lângă Roma, pe care i-am vizitat, ele reprezintă masa de prânz specială din fiecare duminică. Sunt încântat că mi-am recăpătat credința în această mâncare, fiindcă de curând încetase să-mi mai placă (după ce încercasem să o prepar la școli, în ultimul an, cu un buget redus, folosind cele mai ieftine paste din lume). Când eram la Altamura, în Puglia, am vizitat o școală unde, în mod surprinzător, la prânz se serveau paste la cuptor! Însă legile guvernului italian afirmă că școlile trebuie să folosească paste organice și ulei de măsline extravirgin, precum și mozzarella proaspătă! Gătite în acest fel, pastele sunt absolut delicioase. Aceasta este rețeta pe care am gătit-o pentru 1000 de copii la școala vizitată și a ieșit foarte bine.

sare marină și piper negru
ulei de măsline extravirgin
o ceapă albă, curățată și tăiată mărunt
1,5 kg roșii bine coapte sau 3 conserve a câte 400 g de roșii ovale
2 căței de usturoi, curățați și tocați
1 sau 2 ardei iuți roșii uscați, fărâmițați
o mână mare de frunze de busuioc
opțional: o lingură oțet de vin roșu
400 g paste orecchiette uscate
4 mâini mari de parmezan proaspăt ras
3 bucăți de mozzarella de câte 150 g

Încingeți cuptorul la 200°C și puneți la fiert o oală mare, cu apă sărată. Într-o cratiță de dimensiune potrivită, adăugați câteva linguri de ulei de măsline extravirgin, ceapa, usturoiul și ardeii iuți; căliți-le circa 10 minute, la foc mediu spre mic, până când se înmoaie, fără să se rumenească. Dacă folosiți roșii proaspete, înlăturați mijlocul cu vârful unui cuțitaș, cufundați-le în apă clocotită pentru circa 40 de secunde, până când se ia coaja, apoi scoateți-le cu o strecurătoare sau o lingură cu găuri și luați cratița de pe foc.

Puneți roșiile într-un bol și turnați peste ele apă rece, apoi curățați-le de coajă, stoarceți sâmburii și tăiați-le bucăți mai mari. Adăugați roșiile proaspete sau din conservă la amestecul de ceapă și usturoi, împreună cu un pahar mic de apă. Fierbeți în clocote mici, în jur de 20 de minute. Apoi dați-le prin robotul de bucătărie sau blender, ca să obțineți un sos subțire. Adăugați frunzele de busuioc rupte și condimentați cu sare, piper și puțin oțet de vin roșu.

După ce ați terminat sosul, aduceți din nou apa la fierbere. Adăugați pastele orecchiette și fierbeți-le conform instrucțiunilor de pe pachet, apoi scurgeți-le și amestecați-le cu jumătate din sosul de roșii și o mână de parmezan. Luați o tavă, o cratiță sau un vas de pământ de dimensiuni corespunzătoare și frecați-l cu puțin ulei de măsline. Așezați în tavă o cantitate mică de paste, niște sos de roșii, o mână de parmezan ras și o bucată de mozzarella feliată, apoi repetați straturile, până când ați folosit toate ingredientele, terminând cu un strat de brânză. Introduceți tava în cuptorul încins pentru 15 minute sau până când conținutul devine rumen și crocant. Italienilor le place să servească pastele la temperatura camerei sau reci, dar eu le prefer fierbinți.

spaghetti con gamberetti e rucola

4 porții

Spaghete cu creveți și rucola

Am găsit acest fel de mâncare în meniul unui mic restaurant, numit La Gondola, aflat într-una din cele mai dificile zone din Palermo. Combinația de arome mi s-a părut grozavă și foarte accesibilă. În prezent găsiți creveți congelați la supermarket, deci nu-i nici o problemă, dar dacă puteți face rost de niște creveți foarte proaspeți, pe care să-i curățați personal, rețeta devine chiar luxoasă. Place la toată lumea. Asezonați cu ulei de măsline de calitate și rucola sălbatică, aromată — delicios!
P.S. Dacă folosiți creveți congelați, aveți grijă să fie eviscerați.

450 g spaghete uscate
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline extravirgin
2 căței de usturoi, curățați și tocați mărunt
1-2 ardei iuți roșii uscați, fărâmițați
400 g creveți cruzi, curățați
1 pahar mic de vin cu vin alb
2 linguri cu vârf de pastă de roșii uscate la soare sau 6 roșii uscate la soare, zdrobite în blender
coaja și zeama de la o lămâie
2 mâini de rucola, tăiată mai mare

Fierbeți spaghetele într-o oală mare cu apă clocotită și sărată, conform instrucțiunilor de pe pachet. Între timp, încălziți 3 linguri bune de ulei de măsline extravirgin într-o cratiță mare, apoi adăugați usturoiul și ardeii iuți. Când usturoiul începe să prindă culoare, adăugați crevetii și căliți-i timp de 1 minut. Adăugați vinul alb și pasta de roșii; fierbeți în clocote mici, câteva minute. Când pastele sunt gata, scurgeți-le într-o strecurătoare, păstrând puțin din apa în care au fiert. Amestecați spaghetele cu sosul, adăugați zeama de lămâie și jumătate din rucola tocată; dacă e nevoie să subțiați sosul, adăugați puțin din apa păstrată, apoi condimentați cu sare și piper. Repartizați pe 4 farfurii, presărați cu coajă de lămâie și cu restul frunzelor de rucola.

pasta con acciughe e pomodoro

4 porții

Paste cu anșoa și sos de roșii

Este o „mâncare a săracului" din Palermo, Sicilia. Puteți folosi paste tagliatelle sau spaghete, dar dacă găsiți paste margherita ar fi grozav — sunt ceva mai groase decât spaghetele și sunt încrețite pe o latură. Sosul are o aromă nemaipomenită și este foarte „sicilian" — cu stafide și semințe de pin.

P.S. Aș vrea să-i mulțumesc colegului meu John Hamilton, incredibilul grafician al acestei cărți, care a gătit această rețetă împreună cu mine, în Sicilia. A muncit cu atâta grijă și s-a concentrat atât de tare privindu-mă, încât am crezut că o să împietrească! După cum se vede în figură, chiar și un bătrânel excentric poate prepara o mâncare simpatică și delicată.

6 linguri ulei de măsline
4 căței de usturoi, curățați și tăiați felii foarte subțiri
2 mâini mari de semințe de pin
o mână mare de stafide
12 fileuri de anșoa sărate
3 linguri cu vârf de pastă de roșii
1 pahar mare de vin roșu
100 g pesmet
450 g paste margherita uscate

Încălziți o cratiță, adăugați uleiul de măsline, apoi usturoiul și prăjiți-l la foc mic. Când începe să se rumenească, adăugați semințele de pin, stafidele și fileurile de anșoa. Prăjiți-le 2 minute, până când fileurile s-au topit. Adăugați pasta de roșii și vinul și amestecați bine. Lăsați să fiarbă cu clocote mici, la foc mediu, timp de 3 minute. Sosul trebuie să fie destul de gros, dar dacă vi se pare că mai trebuie subțiat, adăugați puțină apă. Încălziți puțin ulei într-o tigaie, adăugați pesmetul și prăjiți-l până devine rumen și crocant. Lăsați-l să se răcească pe hârtie absorbantă. Între timp, fierbeți pastele în apă clocotită și sărată, conform instrucțiunilor de pe pachet. Scurgeți-le și amestecați-le cu sosul. Potriviți de sare și piper, apoi repartizați mâncarea în 4 farfurii, răsucind pastele cu o pereche de clești. Presărați deasupra pesmetul prăjit.

spaghetti alla trapanese

4 porții

Spaghete ca la Trapani

Atenție — aceasta poate fi următoarea dvs. rețetă preferată de paste! Este varianta trapaneză a sosului pesto și merge de minute cu spaghete. Ideal este să-l preparați cu roșii „cherry" bine coapte, dar mie mi se terminaseră, așa că am folosit roșii obișnuite. Sosul poate fi preparat în timp ce fierbe apa pentru paste. Eu prefer să fac pesto într-un mojar, dar am folosit și robotul de bucătărie, cu rezultate bune.

450 g spaghete uscate
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
150 g migdale, cu sau fără coajă
frunzele de la 4 mâini mari de busuioc proaspăt
1 cățel de usturoi
150 g brânză pecorino sau parmezan proaspăt ras
ulei de măsline extravirgin
600 g roșii tăiate în două

Fierbeți spaghetele în apă clocotită și sărată, conform instrucțiunilor de pe pachet. Încălziți puțin migdalele într-o tigaie uscată, apoi zdrobiți-le într-un mojar sau cu robotul de bucătărie, până când obțineți o pulbere nu prea fină. Puneți-o într-un bol. Zdrobiți separat usturoiul și busuiocul, apoi amestecați-le cu migdalele, adăugați brânza pecorino sau parmezanul, o lingură bună de ulei de măsline, sare și piper. Adăugați roșiile, zdrobindu-le bine cu mâna în amsetecul de migdale. Subțiați sosul cu puțin ulei de măsline extravirgin și amestecați-l cu pastele fierbinți, scurse. Potriviți de sare și piper, repartizați în 4 farfurii și turnați deasupra sosul rămas.

Prepararea prânzului
pentru culegătorii de vie
Petrolo, Toscana

lasagne alla cacciatora

6 porții

Lasagna vânătorului

Am preparat această rețetă pentru niște culegători de vie din Petrolo. Dacă nu vreți să folosiți cinci feluri de carne, se poate face și numai cu unul sau două. Vezi rețeta de arrosto misto de la pagina 224 — folosiți ingrediente de sezon. Pentru rețetă aveți nevoie de 600 g carne prăjită, tăiată fâșii. Iată câteva idei privind cantitățile de carne obținute de la diverse animale: un fazan — 310–400 g, o rață — 400–500 g, un porumbel — 100–140 g, un iepure sălbatic — 400–500 g; vorbiți cu măcelarul pentru mai multe lămuriri.

600 g carne mărunțită (vezi mai sus)
450 g aluat de paste cu ou (vezi pag. 86)
parmezan pentru ras
2 bucăți de mozzarella a câte 150 g
o mână de frunze proaspete de salvie
ulei de măsline

Pentru sosul alb
1 litru lapte
1 fir de pătrunjel proaspăt
1 praf de nucșoară
½ ceapă, curățată și tăiată felii
6 boabe de piper negru
80 g unt
65 g făină simplă
150 g parmezan proaspăt ras
sare marină și piper negru măcinat

Pentru sosul de roșii
ulei de măsline
3 căței de usturoi, curățați și tăiați felii
1 fir de rozmarin proaspăt
3 foi de dafin
3 conserve a câte 400 g de roșii ovale

Încingeți cuptorul la 220°C, prăjiți carnea, apoi preparați aluatul de paste. Când carnea e gata, scoateți-o din cuptor. După ce s-a răcit, dezosați-o și puneți-o într-un castron, împreună cu pielea crocantă.

Încălziți o tigaie și adăugați puțin ulei. Prăjiți încet usturoiul până când se rumenește ușor, apoi adăugați rozmarinul, foile de dafin și roșiile. Călițiți-le la foc mic 45 de minute, cu capac. Când roșiile sunt aproape gata, puneți într-o altă cratiță laptele, pătrunjelul, nucșoara, ceapa și boabele de piper și aduceți la fierbere. Separat, topiți untul și adăugați făina. Amestecați bine, apoi scurgeți laptele și adăugați-l treptat la făina cu unt, amestecând cu grijă, până când obțineți un sos alb gros, omogen. Fierbeți sosul în clocote mici câteva minute, apoi luați-l de pe foc, adăugați parmezanul și condimentați bine. Adăugați carnea mărunțită la sosul de roșii, cu puțină apă fierbinte, dacă e prea uscat, și condimentați. Fierbeți-l la foc mic 20 de minute, amestecând din când în când. Scoateți rozmarinul și dafinul.

Încingeți cuptorul la 180°C și ungeți cu unt o tavă pentru cuptor. Aduceți la fierbere într-o oală apa sărată, cu o lingură bună de ulei, și întindeți aluatul de paste în fâșii lungi, de circa 8 × 25 cm. Fierbeți câte 2-3 fâșii odată, apoi acoperiți fundul tăvii cu paste, lăsându-le să atârne peste margini. Acoperiți-le cu sos de roșii cu carne, apoi cu sos alb și parmezan ras. Repetați straturile până când se termină carnea. Păstrați niște sos alb ca să puneți deasupra, apoi împăturiți pastele care atârnă și acoperiți cu sos alb. Presărați cu parmezan și cu bucățele de mozzarella, apoi cu frunze de salvie și stropiți cu ulei de măsline. Coaceți în cuptorul încins circa 45 de minute, până când pastele devin aurii.

Prânzul
culegătorilor
de vie

Culegătorii de vie după masă — mulțumiți și fericiți

risotto

Acest capitol o să vă placă foarte mult — conține unele dintre cele mai grozave rețete de risotto pe care le-am încercat vreodată. Ca să fiu sincer, nu le-am învățat de la o „mamma" sau o „nonna", deși sunt în stilul tradițional, ci pur și simplu le-am preparat cu ingredientele fantastice pe care le-am găsit prin piețe. În final, asta e ceea ce contează. Arată grozav, au un gust nemaipomenit și îmi plac tare mult. De pildă, pătrunjelul tocat adăugat la un risotto alb cu ciuperci prăjite îi dă o aromă total diferită față de rețeta de bază. Delicios! (Iar dacă vreun italian strâmbă din nas, puțin îmi pasă, fiindcă la acest capitol mă consider un știe-tot!)

În călătoriile mele prin Italia, am cunoscut câteva mame tinere. Ce mi s-a părut interesant a fost că, deși pentru mulți britanici risotto este un eveniment culinar, aceste mămici italience îl preparau fiindcă e foarte simplu și gătitul durează doar 20 de minute. Este considerat un „fast food" fiindcă e suficient să-l lăsați să fiarbă în clocote mici, să-l amestecați din când în când și puteți să vă ocupați de alte lucruri în același timp. Cu alte cuvinte, nu trebuie să fiți legat de aragaz când îl preparați.

Dacă aveți mai mult timp la dispoziție, puteți prepara propria supă de pui. Dar eu, de când am devenit tătic, cu trei ani în urmă, fie cumpăr supă proaspătă de la supermarket, fie folosesc fiertură de legume în care arunc câterva ciuperci porcini uscate, ca să aibă o aromă puternică. Am văzut mulți italieni procedând astfel, deci n-o să mă simt exclus din clubul risotto dacă nu fac supă proaspătă. Și nici dvs. n-ar trebui!

Dacă gătiți risotto pentru o cină festivă, să știți că nu cere un efort cu mult mai mare pentru 20 de persoane decât pentru 4 — este suficient să-l împărțiți în mai multe crăticioare și să le așezați în mijlocul mesei, cu câte un polonic. Astfel, risotto va rămâne umed și gustos.

risotto bianco

6 porții

Risotto alb

Aceasta este o rețetă de bază nemaipomenită, care poate fi modificată în nenumărate feluri pentru a obține preparate risotto cu niște arome fantastice.

1,1 litri supă de pui (pește sau legume, după cum doriți)
2 linguri ulei de măsline
o bucățică de unt
o ceapă mare, curățată și tocată mărunt
2 căței de usturoi, curățați și tocați mărunt
½ țelină, curățată și tocată mărunt
400 g orez alb
2 pahare de vermut alb sec (Martini sec sau Noilly Prat) sau vin alb sec
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
70 g unt
115 g parmezan proaspăt ras

Etapa 1: Încălziți supa. Puneți uleiul de măsline și untul într-o altă cratiță, adăugați ceapa, usturoiul și țelina și căliți-le la foc foarte mic circa 15 minute, fără să se rumenească. Acesta este soffritto. Când legumele s-au înmuiat, adăugați orezul și măriți flacăra.

Etapa 2: Acum orezul va începe să se prăjească încet, deci amestecați continuu. După un minut va fi ușor transparent. Adăugați vinul sau vermutul și amestecați în continuare — va răspândi o aromă fantastică. Alcoolul se va evapora, dând orezului un gust plăcut.

Etapa 3: După ce orezul a absorbit vinul sau vermutul, adăugați primul polonic de supă fierbinte și un praf de sare. Micșorați flacăra pentru ca stratul de orez din exterior să nu fiarbă mai repede. Adăugați în continuare supă, polonic cu polonic, amestecând și scoțând prin frecare amidonul cremos din boabele de orez; așteptați de fiecare dată să se absoarbă supa înainte de a adăuga polonicul următor. Totul va dura circa 15 minute. Gustați orezul ca să vedeți dacă e fiert. Dacă nu, mai adăugați supă până când orezul devine moale, dar opune puțină rezistență la mestecat. Nu uitați să potriviți de sare și piper. Dacă se termină supa înainte ca orezul să fie gata, adăugați apă fierbinte.

Etapa 4: Luați orezul de pe foc și adăugați untul și parmezanul. Amestecați bine. Puneți capacul și lăsați orezul să stea 2 minute. Aceasta este cea mai importantă parte pentru a reuși un risotto perfect, uluitor de cremos. Serviți-l cât mai repede, cât își păstrează textura frumoasă.

Pleasure
CHEST

risotto bianco con pesto

6 porții

Risotto alb cu pesto

După ce ați făcut rețeta de bază de la pagina 130, e grozav să decorați risotto cu sos pesto proaspăt — combinația de arome e fantastică.

o mână de semințe de pin
½ cățel de usturoi, curățat și tocat
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
o mână bună de parmezan proaspăt ras
frunzele tocate de la 3 mâini bune de busuioc proaspăt
ulei de măsline extravirgin
risotto alb (vezi pagina 130)

Mai întâi preparați sosul pesto. Puneți semințele de pin într-o tavă și țineți-le sub grătarul de la cuptor circa 1 minut — nu mai mult — ca să se încălzească, dar fără a se rumeni. Astfel vor căpăta o aromă mai plăcută. Zdrobiți usturoiul cu puțină sare și cu frunzele de busuioc, într-un mojar sau în robotul de bucătărie. Mai adăugați niște usturoi, dacă doriți, dar eu mă mulțumesc cu o jumătate de cățel. Puneți piureul într-un bol, apoi zdrobiți semințele de pin și adăugați-le la busuioc. Adăugați jumătate din parmezan, amestecați ușor și turnați niște ulei de măsline — doar atât cât să lege sosul și să-i dea o consistență cremoasă. Condimentați după gust, apoi adăugați cea mai mare parte din brânza rămasă. Mai turnați niște ulei și gustați din nou. Adăugați brânză sau ulei până când sunteți mulțumit de gust și consistență.

Preparați risotto bianco. La sfârșitul etapei a patra, repartizați-l în farfurii și decorați-l cu câte o porție de pesto. Arată foarte bine dacă îl presărați cu câteva semințe de pin, parmezan ras și frunzulițe de busuioc.

risotto ai frutti di mare

6 porții

Risotto cu fructe de mare

Acest risotto este cu totul deosebit. Veți avea nevoie de mai multe tipuri de pește și fructe de mare — încercați cu barbun, drac-de-mare, plătică, scoici, creveți și un calamar mic, tăiat felii. Puteți folosi supă de pește din comerț sau să preparați dvs. supa, așa ca în rețetă. (Cereți la pescărie capete de pește pentru supă — de obicei ajung la gunoi, așa că le veți lua pe gratis). Eu o să folosesc o metodă puțin diferită de cea obișnuită, în care împart peștele în fileuri înainte de a pune oasele și capetele în supă, așa că suportați-mă!

1,5 litri apă
2 morcovi mici, tăiați nu prea mărunt
3 roșii zdrobite
o foaie de dafin
o legătură mică de pătrunjel proaspăt — 1 fir întreg, restul frunzelor tocate mărunt
1,5 kg pește și fructe de mare — fără solzi, intestine, capete
risotto bianco (vezi pagina 130)
½ bulb de fenicul, tocat mărunt; păstrați frunzele
o linguriță semințe de fenicul
1 praf de ardei iute uscat
1 praf de șofran
zeama de la o lămâie

Puneți apa într-o oală mare, împreună cu morcovii, roșiile, foaia de dafin și firul întreg de pătrunjel, apoi aduceți la fierbere și adăugați peștele întreg (fără scoici). Fierbeți la foc mic 10 minute, apoi scoateți fiecare bucată de pește din oală și desfaceți carnea de pe oase. (Dacă aveți un cap de cod, încercați să îndepărtați fălcile, fiindcă sunt partea cea mai bună!) Puneți carnea deoparte, pe o farfurie; oasele puneți-le din nou în supă să mai fiarbă maximum 15 minute, luând spuma de la suprafață. Între timp, începeți să preparați risotto bianco, adăugând în tigaie feniculul, semințele de fenicul, ardeiul iute și șofranul (etapa 1).

Strecurați supa într-o altă oală și aruncați legumele și oasele. Adăugați la risotto cea mai mare parte din supa de pește, păstrând puțin pentru final, iar când orezul e aproape gata, spre sfârșitul etapei a treia, adăugați carnea de pește și scoicile. După 3-4 minute, scoicile se deschid (aruncați-le pe cele care rămân închise); apoi luați oala de pe foc.

Deoarece în risotto nu trebuie să amestecați brânză cu pește, nu vom pune parmezan. În etapa a patra, când adăugați untul, potriviți de sare și piper, turnați puțin ulei de măsline extravirgin și zeama de lămâie. La servire, repartizați risotto în farfurii și turnați deasupra supa rămasă. Mai stropiți cu niște ulei de măsline extravirgin, presărați cu pătrunjelul rămas și cu frunzele de fenicul.

risotto ai carciofi

6 porții

Risotto cu anghinare

Chiar dacă în Italia anghinarele reprezintă un ingredient obișnuit, în Marea Britanie sunt considerate un produs de lux. Aceasta este o rețetă de risotto bianco la care s-au adăugat felii foarte subțiri de anghinare, care-i dau un parfum încântător. Aveți nevoie de anghinare mici, nu din acelea mari, ca niște globuri. Când taie felii subțiri de anghinarele sau dovlecel, italienii numesc asta trifolati, adică subțiri ca niște foi de napolitane.

6 anghinare mici sau violete
coaja și zeama de la o lămâie
risotto bianco (vezi pagina 130)
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
frunzele de la o legătură mică de mentă proaspătă
ulei de măsline extravirgin
parmezan pentru ras

Curățați anghinarele până la frunzele de culoare deschisă, apoi tăiați-le în două și scoateți părțile păroase cu o linguriță. Cufundați anghinarele în apă, cu jumătate din zeama de lămâie, punând deasupra un capac greu sau o farfurie rezistentă la căldură, ca să nu se ridice la suprafață și să nu se decoloreze.

Începeți să preparați risotto bianco, iar când ajungeți la etapa a treia, adăugați 6 din jumătățile de anghinare în supa care fierbe. Continuați să fierbeți risotto, adăugând supa polonic cu polonic, până când orezul este pe jumătate fiert. Tăiați anghinarele rămase în felii foarte subțiri și adăugați-le la risotto. Continuați să adăugați supă. În etapa a patra, când orezul este fiert și adăugați untul și parmezanul, turnați și zeama de lămâie rămasă. Luați oala de pe foc și potriviți de sare și piper.

Scoateți anghinarele fierte din oala cu supă și amestecați-le cu cea mai mare parte din coaja de lămâie, frunzele de mentă rupte bucățele și puțin ulei de măsline. Puneți risotto pe 4 farfurii și așezați deasupra jumătățile de anghinare preparate ca mai sus. Stropiți cu sosul rămas în castron și serviți risotto presărat cu parmezan și restul de coajă de lămâie.

risotto ai cavolfiori

6 porții

Risotto cu conopidă

Este o rețetă absolut delicioasă. E destul de neobișnuită, iar lucrul cel mai interesant este că transformă conopida noastră cea antipatică într-o vedetă. Dacă vă duceți la piață sau la supermarket, căutați o conopidă Romanesco — seamănă cu conopida obișnuită, dar e țepoasă și verde. În plus, are o aromă foarte plăcută. Motivul pentru care ador această rețetă este că reprezintă o combinație nemaipomenită a unor ingrediente clasice. În Marea Britanie, de obicei mâncăm conopidă cu brânză la cuptor, dar în Italia este coaptă ca o parmigiana, cu smântână, brânză și anșoa. Acest risotto combină toate aceste arome, la care se adaugă pesmetul iute și crocant presărat deasupra — este cu totul deosebit.

2 mâini de bucăți de pâine veche
o conservă mică de anșoa — păstrați uleiul
3 ardei iuți roșii mici, uscați
ulei de măsline extravirgin
o conopidă
risotto bianco (vezi pagina 130)
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
parmezan pentru ras
o mână de pătrunjel proaspăt, tocat

Amestecați pâinea în robotul de bucătărie împreună cu fileurile de anșoa, uleiul din conservă și ardeii iuți. Încălziți o tigaie cu puțin ulei și prăjiți combinația de mai sus, amestecând constant, până când se rumenește.

Îndepărtați frunzele de la conopidă și tăiați tulpina. Tocați mărunt partea interioară a tulpinii. Începeți să preparați risotto bianco, adăugând tulpina de conopidă tocată împreună cu ceapa și țelina, în etapa întâi. Adăugați buchețelele de conopidă în cratița cu supă fierbinte.

Continuați rețeta de risotto, adăugând supa puțin câte puțin, până când orezul este pe jumătate fiert. Buchețelele de conopidă trebuie să fie deja moi, deci puteți începe să le adăugați în risotto împreună cu supa, zdrobindu-le și amestecându-le cu orezul. Continuați până când orezul este gata și ați adăugat toată conopida.

În etapa a patra, când adăugați untul și parmezanul, puneți și pătrunjelul, gustați și condimentați. Presărați cu amestecul crocant de pesmet și anșoa, radeți deasupra niște parmezan și serviți. Delicios!

risotto ai funghi e prezzemolo

6 porții

Risotto cu ciuperci și pătrunjel

Este o rețetă de risotto superbă, nemaipomenită dacă sunteți vegetarian. Prin prăjire, ciupercile capătă o aromă profundă, pusă în evidență foarte bine de savoarea intensă și pură a frunzelor de pătrunjel. Are un gust puternic și o să vă placă la nebunie!

risotto bianco (vezi pagina 130)
200 g ciuperci sălbatice, curățate și rupte bucățele
ulei de măsline
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
căței de la o căpățână de usturoi, curățați și tăiați pe din două
frunzele de la o legătură mică de cimbru proaspăt
o lingură unt
o legătură mică de pătrunjel proaspăt, tocat foarte mărunt
o lămâie
parmezan pentru ras

Încingeți cuptorul la 200°C. Începeți să preparați risotto bianco. Când ajungeți spre sfârșitul etapei a treia, trebuie să prăjiți ciupercile, așa că încălziți o tigaie rezistentă la cuptor sau o tavă cu fundul gros și adăugați puțin ulei. Prăjiți ciupercile timp de un minut sau două, până încep să se coloreze, și condimentați-le cu sare și piper. Adăugați usturoiul, cimbrul și untul, și amestecați. Puneți tigaia sau tava în cuptorul încins și prăjiți ciupercile circa 6 minute, până când sunt pătrunse și au o aromă bogată.

În etapa a patra, când adăugați la risotto untul și parmezanul, adăugați și pătrunjelul, care-i va da o culoare verde fantastică și o aromă intensă. Tocați mai mare jumătate din ciupercile prăjite cu usturoi și adăugați-le la risotto, împreună cu niște zeamă de lămâie, ca să echilibrați aromele. Repartizați risotto în farfurii și presărați-l cu restul de ciuperci. Serviți cu parmezan ras.

risotto ai finocchi con ricotta e peperoncino

6 porții

Risotto cu fenicul, ricotta și ardei iute uscat

Pentru mine, feniculul este o legumă gustoasă, tradițională și prea puțin folosită. Merge foarte bine cu risotto și are o dulceață fantastică. Vă rog, cumpărați ricotta de calitate, care să fie ușoară, fărâmicioasă, iar dacă nu găsiți, puteți folosi și brânză proaspătă de capră.

½ linguriță semințe de fenicul
ulei de măsline extravirgin
2 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
2 bulbi de fenicul, tăiați felii subțiri; păstrați frunzele
risotto bianco (vezi pagina 130)
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
2 ardei iuți mici, uscați
4 linguri ricotta de calitate, fărâmicioasă
coaja și zeama de la o lămâie
parmezan pentru ras

Puneți semințele de fenicul într-un mojar și zdrobiți-le până ajung pulbere. Într-o cratiță mare, fierbinte, adăugați câteva linguri de ulei de măsline și prăjiți usturoiul până când se înmoaie, apoi adăugați semințele de fenicul zdrobite și feliile de fenicul. Adăugați un praf de sare și piper și micșorați focul la mediu spre mic. Acoperiți cratița și călițiți ingredientele în jur de 20 de minute, până când feniculul devine moale și dulce.

Începeți să preparați risotto bianco, ca de obicei, și continuați până când orezul este pe jumătate fiert. Pe la jumătatea etapei a treia, adăugați feniculul călit, apoi fierbeți în continuare până când orezul este gata.

Zdrobiți ardeii iuți uscați într-un mojar, până obțineți o pulbere fină. În etapa a patra, când puneți untul și parmezanul, adăugați de asemenea ricotta fărâmițată și coaja de lămâie. Verificați dacă e destul de condimentat și echilibrați aromele cu zeamă de lămâie, după gust. Repartizați risotto în farfurii, apoi presărați-l cu frunzele de fenicul și praful de ardei iuți. La masă, radeți deasupra parmezan proaspăt.

Unul dintre cele mai incitante momente
din viața mea de bucătar — acest păstor a fost de părere
că risotto preparat de mine era „ottimo“

risotto con cipolle bianche dolci, cotechino e timo

6 porții

Risotto cu ceapă albă dulce, cârnați cotechino și cimbru

Cârnații cotechino sau zampone reprezintă vedeta acestei rețete. Se pot cumpăra sau cel puțin comanda de la orice magazin italian bun de delicatese (dacă nu, înseamnă că nu e un magazin italian bun de delicatese). Se găsesc gata preparați în pungi sigilate în vid. Dacă îi scoateți din pungă, puteți să-i prăjiți îndelung cu ceapă și vor avea o aromă încântătoare, dar dacă nu găsiți, eu vă sugerez să desfaceți orice cârnat italian proaspăt de bună calitate și să-i puneți conținutul în rețeta de risotto de bază, atunci când prăjiți ceapa și țelina.
P.S. La această rețetă puteți adăuga la sfârșit și fasole borlotti fiartă.

500 g cârnați cotechino
3 cepe albe
risotto bianco (vezi pagina 130)
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline extravirgin
frunzele de la o mână mică de cimbru proaspăt
parmezan pentru ras

Încingeți cuptorul la 190°C. Puneți cârnații cotechino într-o tavă mică, împreună cu cepele necurățate, și introduceți tava în cuptorul încins. Lăsați-o timp de o oră, până când cepele devin moi și dulci, iar cârnații sunt copți. Scoateți tava din cuptor și micșorați temperatura la 150°C.

Începeți să preparați risotto ca de obicei și continuați ca în rețetă, adăugând supa puțin câte puțin. În acest timp puteți să curățați cepele, care trebuie să se fi răcit. Tăiați una din ele în patru, puneți-o într-un vas și lăsați-l la cald în cuptor. Tocați mărunt celelalte două cepe, curățați cârnații de coaja groasă și aruncați-o. Fărâmițați carnea. Când orezul este pe trei sferturi fiert, în etapa a treia, adăugați cepele coapte, tocate și cârnații fărâmițați; continuați să fierbeți până când orezul este exact așa cum trebuie.

În etapa a patra, când adăugați untul și parmezanul, gustați, condimentați cu atenție și încorporați frunzele de cimbru tocate. Repartizați risotto în farfurii, decorați cu câte un sfert de ceapă zdrobită și serviți presărat cu parmezan ras.

insalate *salate*

salate

Unul dintre lucrurile pe care le-am observat în Italia este modul în care variază calitatea salatelor dintr-un loc în altul. În jumătate din cazuri, probabil o să primiți niște salată verde nespălată, cu o tăviță cu condimente ca s-o asezonați singuri, iar în celelalte, salatele vor fi de-a dreptul geniale — mai bune decât în orice altă țară din lume. În general, asta depinde de capacitatea de a transforma niște legume plicticoase ca morcovii, țelina, feniculul și ardeii într-o salată delicioasă, tăindu-le în felii subțiri, delicate și crocante. Italienii sunt oameni foarte deștepți. Chiar și niște ingrediente mai puțin comune, ca anghinarele și topinamburul, sparanghelul, dovleceii sau dovleacul, pot alcătui o salată savuroasă atunci când sunt tăiate felii foarte subțiri. Dar probabil cel mai impresionant lucru este faptul că italienii folosesc pâine uscată, despre care n-ați crede că poate fi un ingredient pentru salată!

Acesta este primul an în care mi-am cultivat singur o bună parte din legume. Dacă vreți să încercați și dvs., legumele cu frunze sunt un punct de pornire nemaipomenit. Tot ceea ce trebuie să faceți este să vă cumpărați niște recipiente pentru creșterea plantelor și să comandați niște semințe de salată de la colegul meu Jekka McVicar, de la adresa www.jekkasherbgarden.co.uk; chiar dacă trăiți în centrul orașului, o să vă culegeți propria salată, patru-cinci zile pe săptămână, timp de patru luni pe an — și n-o să vă coste mai nimic. Cel mai bun lucru în ceea ce privește salata verde este că, cu cât o tăiați mai des, cu atât crește mai repede — chiar și un nepriceput ca mine o poate cultiva cu succes!

În Italia, salatele se consumă ca atare, în general după felul doi. Dacă n-ați fost niciodată în Italia, unele rețete din acest capitol vă vor oferi o nouă concepție asupra salatelor. Iar dacă nu sunteți pasionat de salate, nu știți ce pierdeți. În comparație cu Italia, ceea ce britanicii numesc „salată" e o chestie de-a dreptul oribilă. Nu e de mirare că multora nu le plac salatele. Dacă vă numărați printre ei, sper că acest capitol vă va ajuta să vă schimbați părerea.

panzanella

6 porții

Salată toscană cu pâine, roșii și ardei

Acum ajungem în lumea italienilor adevărați. Adică a acelora care discută neobosit și cu însuflețire, gesticulând amplu, despre cel mai bun mod de a servi ribollita, sau cea mai bună metodă de a găti o pizza perfectă, sau despre cea mai bună variantă a acestei salate!

Ce este panzanella? Este o salată toscană tradițională, în care se folosesc resturi de pâine uscată. La început a fost o mâncare a săracului sau a muncitorilor de la ferme, fiind ieftină, dar totodată foarte hrănitoare. Astăzi, figurează în meniurile restaurantelor.

2 ardei roșii
2 ardei galbeni
600 g pâine uscată
1 kg roșii bine coapte, combinate
6 anșoa sărate sau 12 fileuri de anșoa în ulei
sare marină
o mână de capere mici, spălate
o ceapă roșie, curățată și tăiată în două
mijlocul de la o rădăcină de țelină
frunzele de la o mână mare de busuioc proaspăt

Pentru sos
oțet de vin roșu
ulei de măsline extravirgin
1 cățel de usturoi curățat
sare marină și piper negru măcinat

Indiferent dacă gătiți la foc deschis (așa cum am făcut eu la Toscana), la aragaz sau pe grătar, faceți focul mare. Puneți ardeii direct pe flacără sau sub grătar și lăsați-i să se coacă și să se înnegrească 10 minute. Întoarceți-i cu ajutorul unei perechi de clești, ca să se coacă uniform. Când s-au înnegrit pe toate părțile, puneți-i într-un castron și acoperiți-i cu folie de plastic. Lăsați-i să stea la aburi, în castron, timp de 20 de minute — astfel îi puteți curăța cu ușurință.

Prin pâine veche eu înțeleg pâine de cel puțin o zi. Nu folosiți pâine proaspăt cumpărată. În general eu folosesc pâine țărănească și, evident, cu cât e de calitate mai bună, cu atât și salata va fi mai gustoasă. Puteți folosi o pâine ciabatta mare, dar în nici un caz pâine albă, feliată. Îndepărtați coaja groasă în exces și rupeți pâinea în bucățele cât un deget. Această metodă are trei avantaje: nu aveți nevoie de cuțit, pâinea va absorbi mai bine zeama, iar bucățile rupte vor arăta ca o pâine coaptă în casă, nu de la fabrică. Puneți bucățile de pâine într-o tavă și lăsați-le lângă cuptor să se usuce, în timp ce vă ocupați de restul.

Roșiile trebuie păstrate la temperatura camerei. Nu le țineți la frigider, așa cum face soția mea! Spălați-le repede și tăiați-le bucăți de mărimea celor de pâine. E foarte bine dacă folosiți roșii de mai multe culori. Presărați peste ele puțină sare, în mod uniform, și puneți-le într-o strecurătoare, peste un castron în care se va scurge zeama. În acest castron veți pune fileurile de anșoa și caperele. Încercați să faceți rost de anșoa sărate întregi, de bună calitate, și scoateți fileurile de pe oase cu degetele, sub apa de la robinet.

(continuare la pagina 156)

Dacă nu găsiți anșoa întregi, sunt bune și fileurile conservate în ulei, pe care le puteți pune direct în castron. Eu am descoperit că dulceața sucului de roșii înlătură sarea în exces de pe fileurile de anșoa. La rândul lor, acestea dau sucului de roșii un plus de savoare, ceea ce e un lucru foarte bun, fiindcă pe baza lui vom prepara sosul.

Următorul lucru pe care-l aveți de făcut este să tăiați ceapa cât mai fin posibil. Nu uitați — bucățelele mici de ceapă în salată sunt o plăcere, dar bucățile mari sunt la fel de „rafinate" ca un kebab vechi și dubios! Acum urmează să procedați la fel cu mijlocul țelinei. Tăiați cam 5-6 felii și îndepărtați tulpinile — pe care le puteți folosi în sosuri sau tocănițe — iar pentru salată păstrați doar mijlocul, care e mai puțin fibros. Frunzele pot fi folosite pentru decorarea salatei, deci puneți-le deoparte. Tăiați țelina felii subțiri și puneți-le într-un castron mare, împreună cu ceapa, apoi adăugați pâinea.

Dacă ardeii s-au răcit suficient, îndepărtați cât mai mult din coaja neagră, precum și tulpina și semințele. Nu-i spălați sub jetul de la robinet, fiindcă își vor pierde toată dulceața și aroma. Apoi rupeți-i în fâșii cât degetul mic. Adăugați-i în castronul cu ceapă, țelină și pâine.

Agitați puțin roșiile în strecurătoare și apăsați-le ușor ca să îndepărtați excesul de lichid — dacă au stat 20 de minute ar trebui să fie ceva zeamă în castron. Scoateți fileurile de anșoa din castronul cu zeamă și puneți-le deoparte. Adăugați roșiile la restul salatei. Adăugați și majoritatea frunzelor de busuioc, rupte bucățele.

De obicei, pentru a face sosul, mai întâi adaug 2 linguri de oțet de vin roșu de calitate la zeama de roșii cu capere. Dacă nu aveți, puteți folosi și oțet de sherry sau niște oțet bun de vin alb. Apoi adăugați circa 10 linguri de ulei de măsline extravirgin — uleiul bun este ambalat în sticle de culoare închisă și costă puțin mai mult, dar merită să folosiți ceva de calitate la această salată.

Radeți sau zdrobiți usturoiul și încorporați-l în sos. Amestecați sosul și gustați-l. Trebuie să fie puțin acid și destul de picant, fiindcă pâinea și ardeii absorb savoarea, dar apoi o redau înzecit. Adăugați sare și piper, dacă e nevoie, apoi turnați sosul peste ingredientele de salată, într-un castron mare. Amestecați ușor salata timp de un minut.

După mine, cel mai bine e să serviți panzannella într-un castron mare, așezat în mijlocul mesei, de unde se servește toată lumea. După ce ați amestecat salata, ați gustat-o, ați potrivit-o de sare și piper și ați amestecat-o din nou, ștergeți marginile castronului și așezați uniform fileurile de anșoa peste salată. Presărați frunzele de țelină, puțin busuioc și stropiți cu niște ulei de măsline. Lăsați salata să stea 15 minute înainte de a o servi; puteți s-o lăsați pe masă până la o oră.

Poate vi se pare prea multă osteneală pentru o salată — și, într-adevăr, e mai comod să desfaci o pungă cu frunze gata spălate — dar de câte ori am făcut-o și am mâncat-o cu niște pui prăjit în puțin ulei, cu sare și piper, într-o zi frumoasă de vară... a fost o adevărată plăcere și chiar a meritat. Încercați!

insalata tipica delle sagre

6 porții

Salată mixtă de sărbătoare

Aceasta este o salată combinată, fantastică, a cărei compoziție variază dintr-un loc în altul, fiind servită la festivalurile culinare locale (sagras). Merită să cumpărați materie primă de toate felurile ca să obțineți o salată crocantă, colorată, aromată și plină de personalitate. Italienii, mai mult decât orice alt popor, adoră legumele proaspete — unii dintre ei folosesc chiar sparanghel crud, tăiat foarte fin. Când mergeți la cumpărături, uitați-vă după diverse legume cu frunze, fenicul, castraveți, ridichi — cumpărați câte puțin din fiecare. Dacă nu găsiți toate produsele enumerate, nu vă faceți griji — puteți înlocui unele dintre ele.

Când eram la Toscana, am pregătit această salată pentru 35 de culegători de vie — și mi-a luat o jumătate de oră, ceea ce nu-i rău. Totul se reduce la modul în care combinați ingredientele. Dacă trebuie să preparați salata pentru mai mult de șase persoane, e ușor s-o completați cu alte produse interesante, precum ardei galbeni, creson și ierburi proaspete, ca menta sau busuiocul.

1 ardei roșu, tăiat în două și curățat de semințe
o mână mică de pătrunjel proaspăt
3 sau 4 roșii
10 ridichi
½ castravete, curățat, tăiat pe din două și curățat de semințe
½ bulb de fenicul
o andivă belgiană
½ salată verde obișnuită
½ salată verde creață
o mână de rucola
½ radicchio (varietate de cicoare)

Pentru sos
o lingură cu vârf de capere
4 fileuri de anșoa în ulei de măsline
3 linguri oțet de vin roșu
ulei de măsline extravirgin

Tăiați ardeiul roșu felii subțiri și puneți-le într-un castron. Tăiați fâșii frunzele de pătrunjel și tocați tulpinile. Tăiați bucăți roșiile și în felii subțiri ridichile, castraveții, feniculul și andiva belgiană.

Spălați în chiuvetă salata verde, mijlocul galben de la salata creață (care nu e amar — aruncați frunzele exterioare), și rucola. Apoi stoarceți frunzele ca să înlăturați apa și rupeți-le în bucățele. Spălați radicchio, tăiați-l pe din două, înlăturați mijlocul și faceți-l fâșii. Puneți toate frunzele în castron și amestecați-le bine, obținând o salată viu colorată.

Pentru a face sosul, tocați caperele și fileurile de anșoa sau dați-le prin robotul de bucătărie. Puneți-le într-un castron și adăugați oțetul de vin roșu și de trei ori pe atât ulei de măsline. Potriviți oțetul și uleiul după dorință, dar nu uitați că e bine să se simtă gustul de oțet, fiindcă după ce-l amestecați cu frunzele se va mai înmuia. Scuturați bine sosul, turnați-l peste salată și amestecați. Serviți imediat.

insalata di radicchio e rughetta

Salată de radicchio și rucola

Radicchio, la fel ca alte legume cu frunze amărui, precum andiva belgiană, păpădia și cicoarea, capătă un gust deosebit dacă îl echilibrați cu alte arome — cum ar fi oțetul balsamic, parmezanul sărat sau rucola crocantă și piperată. În viață sunt lucruri care nu valorează nimic prin sine, însă dacă știți să le combinați în modul potrivit, capătă o sclipire de geniu — la fel se întâmplă și cu rețetele, mai ales cu aceasta.

Luați un castron mare și, pentru fiecare persoană, amestecați câte o mână de rucola cu o mână mică de parmezan ras și un sfert de radicchio, tăiată felii subțiri. Asezonați cu oțet balsamic, de trei ori pe atât ulei de măsline extravirgin, puțină sare și piper negru proaspăt măcinat. Amestecați cu atenție, mai radeți deasupra niște parmezan și serviți imediat. Mai puteți adăuga niște semințe de pin prăjite, ceapă roșie prăjită sau bacon crocant.

insalata di gennaro

4 porții

Salata lui Gennaro

În esență, aceasta este o salată niçoise, în stil italian. Nu m-a surprins în mod deosebit faptul că italienii au propria lor versiune, fiindcă tonul și fileurile de anșoa sunt două dintre alimentele lor de bază. Însă această rețetă nu conține măsline sau fasole franțuzească — componente esențiale ale variantei franțuzești. Principalul lucru pe care trebuie să-l rețineți este să asezonați cartofii cât sunt încă aburinzi, ca să absoarbă mai bine aromele savuroase. Pe vremea când lucram împreună, colegul meu Gennaro prepara această salată pentru tot personalul și era delicioasă!

400 g cartofi noi
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
4 ouă mari, preferabil ecologice
2 linguri cu vârf de capere sărate
2 lămâi
o conservă de 220 g de ton în ulei sau 300 g ton proaspăt
pentru tonul proaspăt: un praf de oregano uscat
pentru tonul proaspăt: ½ ardei iute roșu proaspăt, tocat
ulei de măsline extravirgin de bună calitate
o mână mare de rucola
o mână mare de diverse frunze pentru salată, rupte fâșii
o ceapă roșie mică, curățată și tăiată felii subțiri
4 anșoa sărate, clătite, curățate de oase și împărțite în fileuri

Curățați cartofii de coajă. Fierbeți apă într-o oală și adăugați cartofii, apoi condimentați cu sare. Puneți capacul și mențineți cartofii la fiert, până când se înmoaie și pot fi tăiați cu ușurință. În același timp, fierbeți ouăle timp de 7–8 minute, ca să fie cleioase. Țineți-le sub apă rece, apoi decojiți-le și puneți-le deoparte.

În timp ce fierb cartofii și ouăle, spălați caperele sub jetul de la robinet, apoi scurgeți-le și puneți-le într-un bol, împreună cu zeama de la una dintre lămâi, ca să extragă sarea în exces. Dacă folosiți ton proaspăt, este suficient să-l puneți într-o tigaie antiaderentă, cu puțin ulei de măsline, un praf de oregano, sare și piper și puțin ardei iute tocat. Căliți-l puțin, având grijă să rămână roz în interior, sau prăjiți-l câteva minute pe fiecare parte, până când e făcut, dar nu prea tare. Spălați frunzele de salată și stoarceți-le ca să înlăturați apa.

Cartofii sunt probabil deja fierți. Trebuie să-i asezonați cât sunt încă foarte fierbinți, așa că scurgeți-i repede într-o strecurătoare, apoi tăiați-i în două sau mai mărunt într-un castron. Adăugați caperele și zeama de lămâie, 5 linguri ulei de măsline extravirgin, un praf de sare și piper, ceapa feliată și amestecați foarte bine. Gustați un cartof, ca să vedeți dacă e bine condimentat — poate mai e nevoie de puțin ulei sau zeamă de lămâie. Când cartofii ajung la temperatura camerei, puteți adăuga tonul din conservă, scurs de ulei și fărâmițat, sau tonul proaspăt prăjit, apoi frunzele de salată și ouăle, tăiate pe jumătate sau în sferturi. Stropiți cu puțin ulei de măsline extravirgin, amestecați cu atenție, repartizați salata în patru farfurii și așezați deasupra fileurile de anșoa.

insalata amalfitana

4 porții

Salată Amalfi

Citricele de pe coasta Amalfi sunt cele mai bune din lume, așa că am inclus portocale în această rețetă, din respect pentru ele. (Doamne, nu-mi vine să cred că am scris așa ceva! Cred că îmbătrânesc.) Salata e foarte simplu de făcut, iar dacă mânuiți cuțitul cu îndemânare, atunci va fi gata foarte repede. Dacă nu, puteți investi într-un dispozitiv de tăiat, numit mandolină, dar aveți grijă la degete. Puteți folosi cu succes și un cuțit pentru curățare rapidă. Tot ce trebuie să faceți este să curățați — nu contează că feliile de legume nu vor fi uniforme. Cu cât ingredientele sunt tăiate mai subțire, cu atât salata va arăta mai bine.

Acesta este tipul de salată consumat la începutul unei mese sau al unui ospăț italian — curăță cerul gurii și are o aromă nemaipomenită. Deși complet netradițională, este de-a dreptul delicioasă cu niște brânză feta fărâmițată sau cu niște brânză bună de capră, care merg de minune cu portocalele.

1 bulb de fenicul
o ceapă roșie, curățată
1 castravete
o mână mare de ridichi spălate, cu frunze cu tot
opțional: o mână mică de cuburi de gheață
o lingură oțet cu ierburi sau oțet de vin roșu, de calitate bună
ulei de măsline extravirgin
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
4 portocale, curățate, desfăcute în felii și curățate de sâmburi

Înlăturați frunzele de la fenicul și puneți-le departe, apoi curățați bulbul la ambele capete și, dacă e nevoie, îndepărtați stratul exterior — uneori este puțin cam uscat. Tăiați feniculul pe din două și feliați-l în lungime, cât mai fin posibil. Puneți feliile într-un castron mare. Îndepărtați capetele cepei, tăiați-o în două și apoi felii cât mai subțiri. Tăiați castravetele felii subțiri. În ceea ce privește ridichile, lăsați un capăt de tulpină de circa 1 cm. Apoi tăiați puțin din fiecare ridiche, așezați-le pe partea plată și tăiați-le felii subțiri.

Dacă adăugați în castron câteva cuburi de gheață și le amestecați cu restul, veți observa că legumele devin și mai crocante. Lăsați-le acolo câteva minute. O metodă mai grosolană este să puneți legumele în apă de la gheață — astfel legumele devin într-adevăr crocante, însă cea mai mare parte din aroma lor se dizolvă în apă.

Scoateți cuburile de gheață din castron. Separat, amestecați 2 linguri de oțet cu ierburi sau oțet de vin roșu și circa 6 linguri de ulei de măsline extravirgin de calitate. Amestecați bine, apoi gustați. Poate fi nevoie să adăugați puțin oțet, în funcție de cât de dulci sunt portocalele. Gustați și condimentați cu sare și piper. Asezonați salata, apoi adăugați feliile de portocale și sucul rămas. Scuturați castronul de câteva ori, apoi repartizați salata în farfurii și presărați deasupra frunzele de fenicul. Serviți imediat.

insalata di pomodori, finocchi e seppie

4 porții

Salată de roșii, fenicul și sepie

Este o salată de vară nemaipomenită, cu sepie la grătar, roșii și fenicul. E o combinație fantastică și un aperitiv sau un prânz extraordinar. Vânzătorul de la pescărie ar trebui să curețe sepiile de intestine și de piele și să le desfacă. Dacă-l rugați, poate chiar să desfacă părțile albe și să cresteze ușor sepiile în zigzag. Astfel se vor frige foarte frumos. În ceea ce privește roșiile, în ziua de azi se găsesc atâtea varietăți — în orice caz, cumpărați unele gustoase. După mine, întotdeauna e bine să folosiți mai multe sortimente, pentru ca salata să fie mai interesantă. În cazul de față, secretul este să începeți prepararea salatei chiar înainte de a găti sepiile.

4 sepii mijlocii, curățate de intestine și de piele; puneți tentaculele și aripile separat
200 g roșii cherry și roșii ovale, tăiate felii, sferturi sau jumătăți
½ ceapă roșie, curățată și tăiată felii subțiri
1 bulb de fenicul plus frunzele
coaja și zeama de la o lămâie
zeama de la o portocală
o linguriță de oregano uscat
oțet de vin roșu sau cu ierburi, de calitate bună
ulei de măsline extravirgin
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
1 ardei iute roșu uscat, fărâmițat

Pregătiți sepiile: tăiați-le lateral și aplatizați-le, dacă vânzătorul n-a făcut acest lucru. Apoi crestați în zigzag partea din interior. Tăiați roșiile felii, sferturi sau în bucăți neregulate și puneți-le într-un castron împreună cu ceapa. Îndepărtați frunzele de la fenicul și puneți-le deoparte. Tăiați bulbul de fenicul în două, apoi feliați-l subțire și amestecați-l cu roșiile și ceapa. Adăugați zeama de lămâie și de portocală și oregano. Asezonați salata cu 3 linguri oțet de vin roșu sau cu ierburi aromate, 7 linguri ulei de măsline extravirgin, sare și piper. Amestecați, gustați și mai adăugați condimente dacă e nevoie.

Ideal ar fi să frigeți sepiile pe un grătar cu cărbuni, dar puteți folosi și o tigaie cu grătar sau o tigaie obișnuită mare, încinsă în prealabil. În primul caz (vezi la pagina 190 însemnările mele despre grătarul cu cărbuni), cărbunii trebuie să fie cât mai aproape de grilaj. Condimentați sepiile cu puțină sare și piper, presărați desupra ardeiul iute uscat și dați-le cu puțin ulei, pe ambele părți. Puneți mai întâi tentaculele pe grătar, fiindcă timpul de preparare e de două ori mai lung decât pentru corp. După un minut și jumătate, întoarceți-le și adăugați partea albă a sepiilor (corpul), cu partea crestată în jos. Nu întoarceți sepiile decât după ce observați crestăturile înnegrite. Asta înseamnă cam 3-4 minute pe un grătar fierbinte sau mai mult, dacă grătarul nu e încins. După ce s-au colorat pe ambele părți, tăiați sepiile felii de-a curmezișul și puneți-le, cât sunt calde, în castronul cu roșii și fenicul. Stropiți cu sucurile rămase și cu puțin ulei de măsline extravirgin. Presărați coajă de lămâie și frunzele de fenicul. Salata este delicioasă servită cu felii de lămâie.

Singur-singurel!

insalata caprese

4 porții

Salată din Capri

Mă gândeam dacă ar trebui sau nu să includ această rețetă în cartea mea, fiindcă Insalata Caprese figurează probabil în toate cărțile de bucate italienești. Dar nici una nu pare să semene cu varianta mea, fiindcă de obicei se prepară cu felii perfecte de mozzarella și roșii. Eu am vrut să dau o notă personală acestei combinații strălucite. Mozzarella este ruptă bucățele și întreaga salată are un aspect mai rustic, iar sosul este diferit. Are un gust absolut delicios și este una dintre salatele cel mai simplu de preparat — arată grozav servită pe un platou mare. Nu uitați însă că e originară din insula Capri, unde vremea este extraordinară, iar roșiile și busuiocul au un gust fantastic, așa că încercați să faceți rost de cele mai bune ingrediente.

4 bulgări a câte 150 g de brânză mozzarella de bivoliță
2 mâini de roșii gustoase, bine coapte, de diferite forme și mărimi
partea albă de la o ceapă verde, tăiată felii foarte subțiri
ulei de măsline extravirgin
oțet cu ierburi aromate de bună calitate

Pentru sos
o mână mare de frunze proaspete de busuioc
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline extravirgin

Mai întâi faceți sosul. Lăsați deoparte câteva frunze de busuioc pentru decor, iar pe celelalte tocați-le nu prea mărunt și zdrobiți-le într-un mojar împreună cu un praf de sare. Adăugați puțin ulei și amestecați, obținând un delicios sos de busuioc.

Rupeți brânza cu atenție pe un platou mare de servit. Tăiați roșiile bucăți mai mari și asezonați-le într-un castron cu ceapă verde, ulei de măsline, puțin oțet cu ierburi aromate, sare și piper. Puneți roșiile peste mozzarella și turnați deasupra sosul de busuioc. Presărați frunzele de busuioc rămase și serviți.

insalata di farro con verdure al forno 8 porții

Salată farro cu legume prăjite

Farro sunt niște boabe de cereale similare cu orzul perlat, dar sunt atât de uscate, încât devin elastice și capătă un gust asemănător cu nucile, în loc să fie pufoase și spongioase. S-ar putea să fie mai greu de găsit, dar dacă faceți rost de ele, o să le folosiți apoi tot timpul — au o aromă neobișnuită, ceva între orez și cușcuș (rețeta merge foarte bine și cu aceste cereale). Pe vremuri farro era un aliment de bază pentru romani, care îl foloseau ca să facă pâine, porridge și supă, înainte de a trece la grâu. Astăzi se folosește în salate, supe, tocănițe și chiar paste. Ar trebui să găsiți farro la magazinele italienești de delicatese, a început să fie distribuit și la supermarketuri, în secțiuni speciale. Iată rețeta uneia dintre salatele mele preferate — încercați-o.

400 g farro sau bulgur (grâu zdrobit)
3 dovlecei galbeni, tăiați în două pe lungime și curățați de semințe
2 bulbi de fenicul, curățați și tăiați felii groase; păstrați și frunzele
o ceapă roșie, curățată și tăiată felii
2 ardei roșii, tăiați în două, curățați de semințe și tăiați bucăți
2 vinete tăiate bucăți
4 căței de usturoi
ulei de măsline extravirgin
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
oțet cu ierburi aromate sau de vin alb
o legătură bună de ierburi proaspete (pătrunjel, busuioc, mentă, oregano)
puțină zeamă de lămâie

Încingeți cuptorul la 200°C. Înmuiați farro sau bulgurul în apă rece timp de 20 de minute, apoi scurgeți-l. Tăiați felii jumătățile de dovlecei și puneți-le într-o tavă mare pentru cuptor. Adăugați celelalte legume și căței de usturoi și amestecați totul, turnând și niște ulei de măsline. Condimentați bine cu sare și piper. Încercați să întindeți legumele într-un singur strat, ca să se prăjească mai bine (dacă e nevoie, folosiți 2 tăvi). Prăjiți-le în cuptorul încins timp de 30–40 de minute, scoțând tava și scuturând-o din când în când, până când legumele devin moi în interior și crocante în exterior. Turnați peste legume puțin oțet imediat ce le scoateți din cuptor și lăsați-le deoparte să se răcească. Apoi răsturnați-le pe o planșetă mare pentru tocat, adăugați ierburile proaspete și tocați-le fin.

Puneți farro sau bulgurul într-o cratiță mare, acoperiți-l cu apă rece și aduceți la fierbere. Fierbeți-l în clocote mici 20 de minute, sau până când s-a înmuiat, apoi scurgeți-l bine. Asezonați cu ulei de măsline și zeamă de lămâie, condimentați cu sare și piper și amestecați-l cu legumele prăjite. Presărați deasupra frunzele de fenicul și serviți.

secondi
felul doi

pește

Dacă am învățat ceva despre pește de la italieni, cu siguranță este faptul că „mai puțin înseamnă mai mult". În zone ceva mai îndepărtate de țărm, ca Le Marche și Toscana, se găsește pește la piață o dată pe săptămână, dar e cum nu se poate mai proaspăt, miroase a mare, iar cina preparată din el va fi un adevărat eveniment.

M-a surprins câte restaurante din zona țărmului nu au un meniu — cum ar fi localul La Scaletta, de pe insula Marettimo, condus de prietenul meu Giovanni. Efectiv așteaptă până la opt sau nouă dimineața, când sosesc bărcile, și spune: „O să gătesc ce-mi aduce Domnul!" Firește, dacă nu prea ai de unde alege, trebuie să te gândești bine ce poți să faci cu ceea ce ai. Chiar și în zilele cu vreme urâtă, când nu se poate pescui, Giovanni folosește pește conservat, pe care-l păstrează în magazie. În zilele noastre, o problemă este faptul că avem prea multe opțiuni și prea puțină calitate. Prin urmare, am dorit ca rețetele din acest capitol să fie simple, așa că n-am făcut decât să adaug mici variațiuni unor metode de bază. Nu cred că veți avea probleme cu vreo rețetă — încercați-le.

Însă înainte de a vă apuca de gătit, vreau să faceți ceva pentru mine... studiați locul de unde cumpărați pește, indiferent dacă e vorba despre un supermarket sau un furnizor independent. Dacă peștele are un miros prea puternic și nu miroase a mare, atunci dați-le de înțeles că ar fi bine să pună mai mult accent pe calitate decât pe varietate. Cu părere de rău, trebuie să spun că în Marea Britanie sunt prea mulți „amatori" care vând pește de proastă calitate. N-ar trebui să fie așa. Să luăm Londra, de exemplu. Este unul dintre cele mai mari orașe din lume, dar are numai câțiva furnizori de pește de marcă. (Dacă sunteți curios, magazinele mele preferate sunt Kensington Place și lanțul Fishworks.) Copiii din întreaga țară cred că peștele miroase... a pește, fiindcă asta este ceea ce ni se oferă în majoritatea locurilor. Rugămintea mea este să nu mai fiți atât de „britanic" și să nu mai acceptați produse de o calitate mediocră — fiți mai „italian" și spuneți ce aveți de spus. Furnizorii de pește și supermarketurile trebuie să acorde atenție calității și nu cantității. Dacă vom lua toți atitudine, veți fi surprins câte magazine și restaurante își vor schimba orientarea, fiindcă trebuie să-și asculte clienții. Haideți să facem asta!

rombo con finocchio

4–6 porții

Calcan cu fenicul

Indiferent dacă e vorba despre un purcel de lapte sau un pește, cred că e mult mai atractiv să servești la masă ceva întreg. Este totodată cea mai bună metodă de a găti pește de orice dimensiune — nici nu încape discuție! Oasele dau cărnii o aromă incredibilă și o împiedică să se usuce în timpul gătitului.

În lumea mea, calcanul este considerat regele peștilor, fiindcă are carnea cea mai albă și mai zemoasă. În plus, prietenii mei japonezi sunt înnebuniți după el atunci când vin în Anglia! Calcanul poate avea diferite dimensiuni — cel mai mare pe care l-am văzut vreodată avea cam 10 kg. Mi s-a întâmplat să mă sune pescari la restaurant și să-mi spună că tocmai au prins un calcan mare, așa că am rescris meniul din seara aceea, astfel încât să-l pot găti pe loc, fie ca în rețeta de față, fie cu sare. Delicios! Puteți găti în același mod cambulă sau halibut, sau chiar aripi mari de vulpe-de-mare, cu rezultate la fel de strălucite. Dacă aveți un pește mai mare, trebuie să prelungiți timpul de gătit — încercați-l cu un cuțitaș în partea cea mai groasă: dacă se desprinde ușor de pe oase, înseamnă că e gata.

Nu vă faceți griji dacă nu puteți face rost de tulpini de fenicul — oricum veți folosi semințele, dar cu amândouă este de-a dreptul fantastic. Dacă n-aveți fenicul în grădină, cumpărați și plantați acum. E nemaipomenit de frumos, de gustos, de rezistent și se reface an după an. Puteți folosi pătrunjel sau busuioc, ori puteți așeza pe fundul tăvii un bulb de fenicul tăiat felii subțiri. Aroma de fenicul merge de minune cu porc și cu pește.

1 calcan întreg sau o cambulă de 2–3 kg (cereți-i vânzătorului să îndepărteze măruntaiele)
o lingură semințe de fenicul
o lingură sare
o legătură mică de tulpini de fenicul
1–3 lămâi, feliate subțiri
ulei de măsline

Încingeți cuptorul la 200°C. Spălați bine calcanul, pe dinăuntru și pe dinafară, apoi ștergeți-l ușor cu șervetul de bucătărie.

Zdrobiți semințele de fenicul și sarea într-un mojar. Presărați peștele cu pulberea obținută, atât în exterior, cât și în interior. Puneți tulpinile de fenicul pe fundul unei tăvi mari pentru cuptor (în care să încapă peștele întreg) și așezați deasupra calcanul. Înșirați feliile de lămâi ca în figură sau peste toată suprafața peștelui și stropiți din abundență cu ulei de măsline.

Coaceți în cuptorul încins timp de 35–40 de minute sau până când carnea începe să se desprindă de pe coloana vertebrală a peștelui. Veți observa că ies niște sucuri incredibil de lăptoase, pe care le puteți transforma într-un sos ușor, natural, adăugând niște ulei de măsline și puțină zeamă de lămâie. Așezați tava pe masă, lăsând pe toată lumea să se servească.

PETROLO

polpo semplice

Caracatiță fragedă

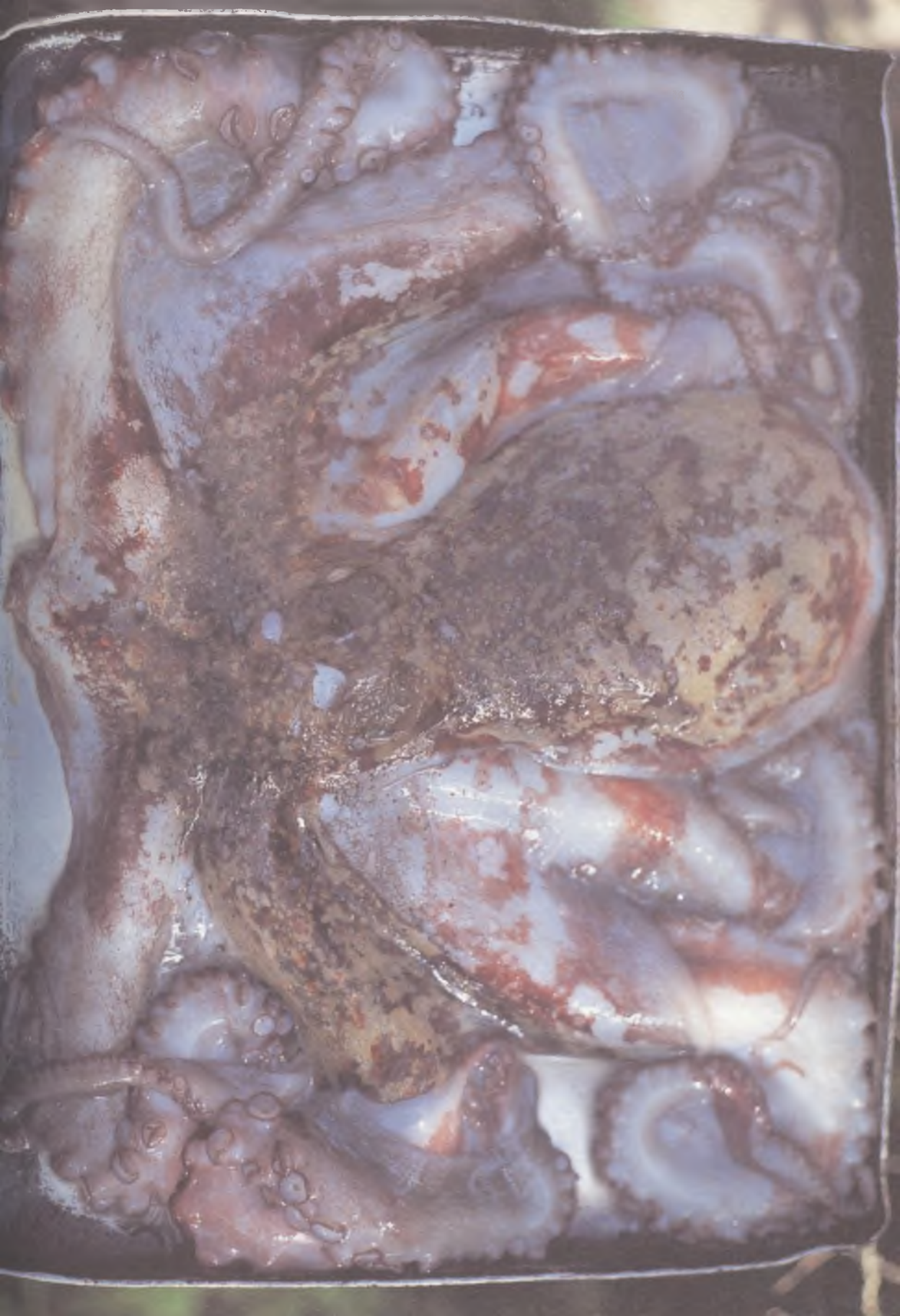
6 porții

Pescarii prind adesea caracatițe în apele din jurul Marii Britanii. Sunt incredibil de ieftine, dar mulți nu știu ce să facă cu ele, așa că, în primul rând, vă voi arăta cum să gătiți caracatița până devine gustoasă și moale, în zeama proprie, iar pe pagina următoare veți găsi trei rețete delicioase pe baza acesteia. Dacă la pescăria dvs. nu găsiți caracatiță, rugați-i să comande. O vor face cu plăcere, dacă le spuneți din timp.

ulei de măsline
o căpățână de usturoi, curățat și tăiat felii subțiri
1 ardei iute roșu proaspăt, curățat de semințe și tăiat felii subțiri
fâșii de coajă albă de la o lămâie
3 sau 4 tulpini de pătrunjel tocate mărunt
o caracatiță de 1,5 kg
sare marină și piper negru proaspăt măcinat

Luați o cratiță mare, cu capac, și puneți-o pe foc. Turnați în ea cam 7 linguri ulei de măsline, apoi adăugați usturoiul, ardeiul iute, tulpinile de pătrunjel și coaja de lămâie. Căliți-le încet timp de 1–2 minute, fără să se rumenească usturoiul, apoi adăugați caracatița întreagă în uleiul parfumat. Scuturați oala, puneți-i capacul și micșorați flacăra astfel încât caracatița să fiarbă în suc propriu, în clocote mici. În următoarele 15–20 de minute (în funcție de mărimea ei) va deveni incredibil de fragedă și va lăsa mult lichid aromat. Verificați cu o furculiță dacă e gata: dacă aceasta pătrunde în carne, n-aveți treabă. Dacă nu, mai lăsați-o să fiarbă puțin. Asta e rețeta de bază — caracatiță fragedă.

În Italia, de obicei se taie felii toată caracatița și se consumă imediat, condimentată cu sare și piper și stropită cu ulei de măsline; înainte de a o felia, puteți să îndepărtați pielea și ventuzele, precum și carnea maronie din interiorul capului, gura și ochii. E foarte simplu — eu de fiecare dată gătesc caracatița în acest fel. Acum dați pagina, ca să vedeți cum o puteți prepara mai departe în trei moduri diferite.



polpo in brodo *Caracatiță în supă*

6 porții

o caracatiță fragedă (vezi pagina 180)
o mână mică de scoici de mare curățate
o mână mică de scoici de râu curățate
sare marină și piper negru măcinat
3–4 fire de fenicul, tocate mărunt
frunzele de la o legătură mică de pătrunjel proaspăt, tocate fin
ulei de măsline extravirgin

Când caracatița e gata, adăugați scoicile în oală. Fierbeți-le timp de câteva minute, până când se deschid (aruncați-le pe cele care rămân închise), apoi stingeți focul. Scoateți caracatița pe o planșetă de tocat, aruncați pielea și ventuzele, carnea maronie din interiorul capului, gura și ochii, apoi tăiați capul felii. Tăiați tentaculele de-a curmezișul, în bucăți mai mari. Potriviți de sare și piper zeama din oală, apoi repartizați-o în 6 boluri. Adăugați bucăți de caracatiță, scoicile, presărați frunze de fenicul și pătrunjel și stropiți cu ulei de măsline extravirgin.
P.S. E delicioasă supa dacă adăugați niște fasole boabe.

spiedini di polpo *Frigărui de caracatiță*

6 porții

o caracatiță fragedă (vezi pagina 180)
zeama de la o lămâie
1 ardei iute roșu proaspăt, tocat
frunzele tocate de la o legătură mică de pătrunjel proaspăt

Scoateți caracatița fiartă pe o planșetă de tocat și tăiați-i tentaculele. Aruncați carnea maronie din interiorul capului, gura și ochii, apoi tăiați capul felii. Răsuciți tentaculele și carnea și înșirați-le pe frigărui (dacă folosiți frigărui de lemn, înmuiați-le întâi în apă). Frigeți carnea pe grătarul cu cărbuni, stropind-o cu puțină zeamă de lămâie când o întoarceți. Serviți pe un platou cu ardei iute tocat și frunze de pătrunjel.

insalata di polpo *Salată de caracatiță*

6 porții

1 caracatiță fragedă (vezi pagina 180)
o mână de scoici de mare curățate
o mână mică de pătrunjel proaspăt
2 morcovi curățați și tăiați sub formă de bețișoare foarte subțiri
ulei de măsline
oțet cu ierburi aromate
2 tulpini de țelină, tăiate bețișoare foarte subțiri
½ fenicul, tăiat bețișoare foarte subțiri; păstrați și frunzele

Când caracatița e aproape fiartă, adăugați scoicile, mai fierbeți cîteva minute până când se deschid cochiliile (aruncați-le pe cele rămase închise), apoi stingeți focul. Tocați pătrunjelul și puneți-l într-un castron mare împreună cu morcovii, țelina și feniculul. Scoateți caracatița pe o planșetă de tocat, înlăturați pielea și ventuzele și tăiați tentaculele în felii mai groase, de-a curmezișul. Înlăturați carnea maronie din interiorul capului, gura și ochii și tăiați capul felii. Scoateți scoicile din cochilii și amestecați-le cu feliile de caracatiță și legumele. Asezonați cu vreo 2 linguri de ulei de măsline, puțin oțet cu ierburi aromate și o cantitate mică din zeama de la fiert. Condimentați după gust și presărați deasupra frunzele de fenicul.

sogliola in tre modi

4 porții

Limbă-de-mare prăjită în trei feluri

Limba-de-mare este delicioasă prăjită și condimentată cu pancetta afumată și rozmarin, sau cu roșii dulci și oțet balsamic. Gătită cu aceste arome pe un strat de cartofi, o mâncare simplă capătă o nouă dimensiune. Rezultatul final arată fantastic, iar cel mai bun lucru este că o puteți face să pară ceva total diferit în fiecare săptămână, schimbând ingredientele cu care o asezonați! În Italia, limba-de-mare se gătește de obicei întreagă și este dusă direct la masă, ca să se servească fiecare după dorință. Carnea albă, delicioasă, se desprinde ușor de pe oase. Dacă este gătit întreg, peștele va fi mult mai zemos și mai gustos.

P.S. Peștele din figură a fost garnisit cu ingredientele mele preferate. Rămâne să le alegeți pe ale dvs. — cantitățile de mai jos sunt suficiente pentru patru pești.

8 cartofi mijlocii, curățați
ulei de măsline
frunzele de la o mână de rozmarin proaspăt
o mână de măsline negre, curățate de sâmburi
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
4 limbi-de-mare, curățate de solzi
ulei de măsline extravirgin
zeama de la o lămâie
o mână de rucola sălbatică

Pentru asezonat:
4 roșii bine coapte, feliate
8 fileuri de anșoa, tăiate sau fâșii
sau
12 felii de pancetta tocată
frunzele de la 4 fire de rozmarin proaspăt
sau
20 roșii cherry, roșii și galbene, curățate de semințe și tocate mai mare
frunzele mărunțite de la 4 fire de busuioc proaspăt

Încingeți cuptorul la 200°C și alegeți o tavă suficient de mare, în care să încapă toți peștii așezați unul lângă altul.

Tăiați cartofii felii de circa 1 cm grosime, stropiți-i cu puțin ulei de măsline, adăugați rozmarinul, măslinele, sare și piper și repartizați amestecul în tavă, într-un singur strat. Acoperiți tava etanș cu un strat dublu de folie de bucătărie și coaceți în cuptorul încins 20 de minute sau până când cartofii s-au înmuiat suficient. Scoateți folia și mai puneți tava în cuptor pentru 10 minute, să se rumenească puțin cartofii.

Frecați peștii cu puțin ulei de măsline și condimentați-i ușor cu sare și piper. Scoateți tava din cuptor și așezați peștii unul lângă altul pe stratul de cartofi fierbinți. Presărați peștii cu ingredientele alese. Stropiți cu puțin ulei de măsline extravirgin și mai introduceți tava în cuptor pentru 15–20 de minute, până când peștele este gata și are o culoare auriu-deschis.

Serviți fie pe un strat de rucola asezonată cu puțin ulei de măsline și lămâie, fie cu o salată mixtă. Puteți adăuga și niște felii de lămâie.

calamari in padella con limone e pangrattato

4 porții ca aperitiv,
2 porții ca fel principal

Calamar la tigaie cu lămâie și pangrattato

Am găsit o rețetă similară cu aceasta într-o veche carte de bucate italiană. M-a amuzat faptul că seamănă cu „fish and chips", datorită contrastului încântător între carnea fragedă de calamar și pangrattato crocant. Este o combinație similară de texturi și gusturi, cu o notă picantă de la ardeii iuți și o notă acrișoară de la lămâie. E grozav s-o preparați când aveți niște resturi de pâine veche.

ulei de măsline
1–2 ardei iuți roșii proaspeți, înțepați
6 căței de usturoi, necurățați, ușor zdrobiți
2 mâini mari de firimituri de pâine veche
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
4 calamari mici, curățați (nu îndepărtați aripile, lăsați tentaculele întregi)
½ lămâie, tăiată felii foarte subțiri
frunzele de la o mână de pătrunjel proaspăt

Turnați 6 linguri de ulei într-o tigaie cu fundul gros. Adăugați ardeii iuți întregi, usturoiul și firimiturile de pâine; amestecați pe foc câteva minute, până când pesmetul devine crocant și auriu. Condimentați amestecul cu puțină sare și piper și lăsați-l să se scurgă de ulei pe hârtie de bucătărie — ați obținut pangrattato.

Ștergeți tigaia cu hârtie și puneți-o din nou pe aragaz, la foc mare. Adăugați niște ulei de măsline, apoi condimentați calamarii (și tentaculele) și așezați-i ușor în tigaia încinsă, împreună cu feliile de lămâie. Dacă nu încap toți, prăjiți-i în două tranșe — nu trebuie să fie înghesuiți. Prăjiți-i timp de 1 minut sau până când devin aurii, apoi întoarceți-i și prăjiți-i la fel și pe partea cealaltă. Lămâile se vor colora și vor trebui întoarse mai repede decât calamarii, așa că scoateți-le din tigaie și puneți-le deoparte, atunci când arată ca în figură. Dacă aveți niște calamari mai mici, probabil vor fi gata imediat, dar dacă sunt ceva mai mari, au nevoie de mai mult timp. Luați tigaia de pe foc și repartizați pe farfurii calamarii și feliile de lămâie. Deasupra presărați pangrattato și pătrunjelul tăiat. E delicios servit cu o salată de rucola ușor asezonată și cu un pahar de vin alb rece.

pesce alla griglia
Pește la grătar

Într-o seară, la Palermo, am făcut pește la grătar cu „gratargiul" de la piața de noapte Il Borgo. Ca să vă dau o idee mai clară, nu e locul cel mai sigur în care să-ți petreci noaptea — reflectă foarte bine anarhia vieții moderne, cu copii de 12 ani care conduc mașini lovite și puști de 6 ani pe scootere, deseori împreună cu câte un pasager în vârstă de 2 ani! În noaptea aceea, o mamă, împreună cu fiica ei și cu bunica, îi trăgea ginerelui un perdaf fiindcă fusese infidel și era un scandal în toată regula! Este un loc plin de „atmosferă" și e principala zonă din Sicilia unde se vinde mâncarea pe stradă.

La Il Borgo cumperi pește de la o pescărie din apropiere — toate sunt excepționale, iar peștele este sublim — apoi îi dai „gratargiului" câțiva euro și el îți prepară peștele cu niște ulei și cu sare. În timp ce gătește, îți iei ceva de băut, apoi stai și mănânci, iar după aceea te uiți la ceea ce se întâmplă în jur! Am găsit niște metode foarte simple de a condimenta peștele la grătar: cu ierburi proaspete și uscate, sare aromată și ulei aromat, care dă peștelui un gust absolut fantastic dacă-l ungeți cu el pe dinăuntru sau pe dinafară. Mie îmi place să iau fire de rozmarin, cimbru, dafin sau oregano, ori o combinație din toate acestea, să le leg strâns cu o sfoară și să le folosesc ca să ung peștele cu ulei. Localnicii gătesc peștele simplu — fiind foarte proaspăt, nu-l condimentează cu nimic. Deși nu prea sunt deschiși la experiențe noi, când le-am dat să încerce peștele aromat în acest fel, le-a plăcut la nebunie și li s-a părut extraordinar!

Uleiul și sarea aromată au un gust plăcut, subtil; data viitoare când faceți un grătar, încercați să le folosiți — n-o să vă pară rău. Merg foarte bine și cu pui, pulpă de miel și cotlet de porc: încercați, de pildă, pui fript, frecat cu salmoriglio, sau cotlet de porc asezonat cu sare de portocale și rozmarin (vezi ambele rețete la pagina 194).

Verdețurile mele preferate sunt frunzele de fenicul, dar ierburi ca pătrunjelul, busuiocul și menta, tăiate fâșiuțe și introduse în interiorul peștelui și în crestăturile practicate la exterior, pot răspândi un parfum incredibil. Pielea devine crocantă, dar ierburile aburinde din interior parfumează carnea — o adevărată încântare. Cele patru ierburi pe care le-am menționat mai sus au arome foarte delicate și ar trebui să folosiți cantități enorme ca să nu se mai simtă aroma peștelui. Sarea parfumată cu portocale și rozmarin poate fi presărată și peste creveți sau pești ca barbunul — absolut delicios.

Ce cred eu despre grătar

Dacă puteți alege un grătar, cumpărați unul greu, cu bare mari și groase. Acum eu folosesc doar grătare de la firma Caribbean Cookers (www.caribbeancookers.com) — nu sunt prea ieftine, dar merită. Le-am descoperit la Oxford, unde sunt încorporate în garajul proprietarilor de case! Peste 20 de ani vor fi la fel de bune și vor arăta chiar mai bine.

Ce cred eu despre aprinsul focului

Data viitoare când veți face curat în grădină, nu aruncați ramurile sau bețele. Puneți-le în garaj sau în șopron să se usuce — când le aprindeți, vor arde foarte repede. După mine, dispozitivele de aprins focul și spray-urile lasă un iz oribil (ca să nu mai spun că un prieten de-al meu și-a dat foc când a stropit grătarul cu petrol...) Bucățele de lemn uscat și frunze uscate, foi de ziar mototolite, cărbuni și... suflat — iată combinația perfectă.

În primul rând, aveți grijă ca grătarul să fie curat și răsuflătorile de dedesubt să fie deschise. Puneți mai întâi un strat de hârtie mototolită, apoi așezați surcelele într-un morman astfel încât să aveți goluri de aer. În continuare puneți câteva bucățele de cărbune, apoi încă niște hârtie și surcele. Faceți un morman de circa 30 cm înălțime și aprindeți-l la bază, într-o parte și în alta, în față și în spate. Rupeți o bucată mare de carton gros și folosiți-o ca să ațâțați focul.

După 10 minute, veți fi pe drumul cel bun, deci continuați să faceți vânt. Când cărbunii devin mai fierbinți și mai deschiși la culoare, mai adăugați un strat, dar nu puneți o grămadă de cărbuni deasupra, fiindcă focul se va stinge. În momentul în care aveți o cantitate generoasă de cărbuni care trosnesc, îndreptați flăcările înalte într-o parte, aproape de bare, și domoliți-le în partea cealaltă. Apoi lăsați focul să scadă până când cărbunii devin albi și fierbinți, iar flăcările se sting — durează între 30 de minute și o oră, în funcție de mărimea cărbunilor. Un prieten de-al meu are un mic grătar suplimentar, pe care-l numește „cutia fierbinte", și în care păstrează cărbuni încinși, ca să refacă rezervele atunci când gătește pentru mai mult de 15 persoane.

Ce cred eu despre prepararea peștelui la grătar

Faceți rost de mai multe tipuri de pești mari, întregi — cod, biban sau calcan — fiindcă sunt absolut fantastici. Și fileurile de pește sunt bune — precum cele de barbun sau de plătică. Calamarii și sardelele mici sunt absolut delicioase. Unii se tem să gătească pește, gândindu-se că poate va rămâne prea crud, dar dacă folosiți pește proaspăt, lăsați deoparte ideile paranoice și gândiți-vă mai bine să nu-l prăjiți prea tare. Pot să vă dau câteva indicații generale despre cum să verificați dacă peștele e făcut, dar în realitate depinde de grătar și de cât este de încins. Peștele la grătar este foarte simplu de preparat, fiindcă nu e ascuns în cuptor. E chiar în fața dvs. — puteți să-l vedeți, să-l auziți, să-l mirosiți. Aveți controlul. Înainte de a începe, frecați barele grătarului cu puțin ulei, ca să nu se lipească peștele. Un alt truc pe care l-am învățat în Italia este că peștele nu se va lipi de grătar dacă-l condimentați bine și-l lăsați deoparte pentru 15 minute înainte de a-l găti, fiindcă sarea scoate apa din el. Foarte inteligent.

Dacă aveți o sumedenie de pești diferiți — mici, mari, grași, slabi, întregi sau fileuri — timpul de preparare va fi diferit pentru fiecare. Firește, dacă peștele e mare și

(continuare la pagina 194)

întreg, poate fi nevoie să-l țineți o jumătate de oră pe partea mai puțin încinsă a grătarului sau chiar să-l mai puneți și în cuptor după aceea; dar peștii mai mici, cum ar fi anșoa, sau fileurile vor fi gata aproape imediat, pe partea mai încinsă a grătarului. Înainte de a începe prepararea, așezați peștii într-o tavă, în ordinea timpului de coacere. Dacă folosiți arome, puneți-le la îndemână.

Pe un grătar încins, orice file de pește de circa 1 cm grosime se va frige frumos în doar câteva minute, pe fiecare parte. Dacă e de două ori mai gros, timpul de preparare se dublează. E o chestiune de bun simț. Puteți verifica dacă e gata înfigând un cuțit în partea cea mai groasă. Dacă gătiți pește întreg, puneți-l mai întâi în zona mai încinsă a grătarului, apoi într-o parte — e gata când carnea se desprinde de pe oase. Crevetții la grătar sunt întotdeauna delicioși — puteți să-i înfigeți pe frigărui. Eu încerc să folosesc o anumită aromă pentru fiecare tip de pește, ca să am parte de experiențe total diferite.

Când peștele e gata, stropiți-l cu ulei de măsline și puțină zeamă de lămâie, apoi așezați-l pe un platou, în mijlocul mesei. E bine să puneți pe masă și câteva boluri cu apă caldă și felii de lămâie, pentru cazul în care vă murdăriți pe degete.

Salmoriglio (sos de maghiran)

Puneți într-un mojar 2 mâini de maghiran sau oregano proaspăt și zdrobiți-l până ajunge o pastă. Subțiați-l bine cu ulei de măsline extravirgin. Adăugați niște zeamă de lămâie, gustați și condimentați cu sare și piper. Dacă vi se pare că mai trebuie zeamă de lămâie, nu să sfiiți. Acest ulei este excepțional pentru uns peștele înainte de a-l pune pe grătar sau după ce e gata. E grozav mai ales cu ton și pește-spadă, dar merge bine și cu pui sau carne albă în general.

Sare de portocale și rozmarin

Trebuie să încercați această sare aromată — are un parfum incredibil. Aveți grijă să folosiți sare marină măcinată fin — nu sare de masă. În Sicilia se folosesc cantități generoase de sare. Frecați peștele sau carnea cu sare, ungeți cu puțin ulei de măsline și frigeți-o pe grătar. Această sare poate fi folosită și la carne de porc sau presărată într-o salată de roșii cu puțin busuioc. Sau peste creveți prăjiți în tigaie...

frunzele de la 2 fire de rozmarin proaspăt
coaja de la o portocală
coaja de la o lămâie
100 g sare marină măcinată

Zdrobiți frunzele de rozmarin într-un mojar sau în robotul de bucătărie până când obțineți o pastă. Cu o răzătoare fină radeți coaja de portocală și lămâie și adăugați-o la rozmarin. Adăugați și sarea, amestecând cu degetele, apoi întindeți amestecul într-o tavă — va fi umed, dar se va solidifica pe măsură ce se usucă. Puteți să-l folosiți imediat sau să-l lăsați să se usuce 5–6 ore și fărâmițați cu mâna înainte de folosire. Se poate păstra până la o lună într-un borcan închis ermetic.

pesce spada alla griglia con la salsa di giovanna

4 porţii

Pește-spadă la grătar cu sos Giovanna

Anna Tasca Lanza conduce proprietatea Regaleali din Sicilia și este una dintre cele mai renumite bucătărese din Italia. Giovanna este omul ei de bază la bucătărie, iar acest sos este una dintre specialitățile ei. Îl folosește la pește — este fantastic alături de pești mari precum tonul, peștele-spadă și rechinul, dar merge de minune și într-o tigaie cu calamari sau creveți. Drept să spun, veți fi foarte încântat și dacă ungeți cu el un pui înainte de a-l prăji.

zeama de la o lămâie
ulei de măsline extravirgin
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
3 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
frunzele de la un fir de mentă proaspătă, tăiate fâșii mai mari
frunzele de la un fir de oregano proaspăt, tăiate fâșii mai mari
4 felii groase de 1 cm de pește-spadă sau ton

Stoarceți zeama de lămâie într-un bol și adăugați de 3 ori pe atât ulei de măsline. Condimentați cu sare și piper, apoi adăugați usturoiul, menta și oregano.

Încingeți foarte bine o tigaie simplă sau cu grătar și condimentați peștele-spadă sau tonul cu sare și piper. Puneți-l în tigaie și prăjiți-l câte un minut pe fiecare parte, până se rumenește ușor. Astfel peștele rămâne ușor rozaliu în interior, dar dacă nu vă place așa, puteți să-l prăjiți mai mult. Repartizați peștele în farfurii și deasupra puneți sosul cu lingura.

Piața Trapani din Sicilia,
celebră pentru ton și sardele

pesce intero al forno in crosta di sale 6–8 porții

Pește întreg la cuptor, în crustă de sare

Italienii din sud gătesc adesea peștele întreg, mai ales cu sare, la cuptor. Principiul de bază este să împachetați tot peștele în sare înainte de a-l coace, indiferent dacă folosiți biban, calcan sau ton (ca în figură) ori pești mai mici precum sardelele. Puteți găti în acest fel orice pește întreg, dar mai întâi trebuie să-l eviscerați. Celălalt lucru de care trebuie să țineți cont este că sarea nu trebuie să ajungă în părțile expuse ale peștelui — nu e folosită drept condiment, ci face parte din metoda de preparare. Când ajunge în cuptor, sarea se întărește, asemenea unui vas de lut, iar peștele va fi uscat și crocant pe dinafară, păstrându-și totodată în interior sucurile și aromele naturale.

În esență, pentru a obține crusta respectivă trebuie să adăugați apă la sare (folosiți întotdeauna sare marină) și să împachetați peștele în acest amestec. Dacă folosiți plătică, barbun sau sardele, este suficient un strat de sare cu grosimea de 1 cm, dar pentru un biban de 3 kg, de exemplu, aveți nevoie de o crustă de 3 cm. Eu mi-am perfecționat metoda, adăugând un ou pentru a obține o crustă și mai tare. De asemenea, adaug semințe de fenicul și coajă de lămâie și portocală pentru a da peștelui o aromă subtilă, dar încântătoare.
P.S. Poate vi se par cam multe de făcut, dar să știți că este foarte simplu.

2 kg pește (vezi mai sus), curățat de solzi și de intestine
câteva fire de verdeață proaspătă (busuioc, pătrunjel, frunze de fenicul)
3 kg sare marină brută (pentru fiecare kg de pește aveți nevoie de 1,5 kg sare)
2 lămâi, una feliată și una rasă de coajă
coaja de la o portocală
1 ou bătut, preferabil ecologic
o mână de semințe de fenicul
ulei de măsline

Încingeți cuptorul la 220°C. După ce peștele a fost eviscerat, umpleți cavitatea cu un amestec de verdețuri și condimente precum busuioc, pătrunjel, frunze de fenicul și felii de lămâie. Amestecați sarea cu coaja de lămâie și portocală, oul și semințele de fenicul. Turnați puțină apă și frământați amestecul până când arată ca nisipul umed. Presărați cam 1 cm de sare într-o tavă, pregătind un „pat" pentru fiecare pește. Frecați pielea peștilor cu ulei și așezați-i deasupra patului de sare. Turnați deasupra restul de sare și bătătoriți-o. Nu e nevoie să acoperiți cozile și capetele.

Coaceți peștele în cuptorul încins între 20 și 40 de minute. Timpul depinde de grosimea stratului de sare, de cuptor, de felul și dimensiunea peștilor și de temperatura acestora din momentul în care i-ați introdus în cuptor. E greu să fii sută la sută exact; cel mai bine este să înfigeți o furculiță în partea cea mai groasă a peștelui, să o țineți acolo 10 secunde, apoi s-o trageți afară repede și s-o lipiți de buze. Dacă e caldă, înseamnă că peștele este gata, altfel trebuie să-l mai lăsați. Dacă totuși nu sunteți sigur, dați puțin la o parte sarea și verificați dacă se desprinde carnea de pe os. Dacă nu, introduceți din nou tava în cuptor. Serviți peștele la masă în tavă, rupând crusta de sare în fața oaspeților. (Ar fi util un castron în care să puneți sarea.)

le migliori polpette di tonno

4 porții

Cele mai bune chiftele de ton

Aproape toți cunoscuții mei sunt pasionați de chiftele, așa că m-am gândit să vă dau o rețetă ceva mai deosebită. Am văzut cum se preparau în Sicilia, cu un amestec de pește-spadă și ton — proaspăt, nu din conservă. Chiftelele trebuie preparate cu pește proaspăt și asezonate subtil cu verdețuri și condimente din Sicilia — rețeta este la fel de bună ca varianta cu carne!

Pentru sosul de roșii
ulei de măsline
o ceapă mică, curățată și tocată mărunt
4 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
o linguriță oregano uscat
2 conserve a câte 400 g de roșii ovale
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
oțet de vin roșu
frunzele de la o legătură mică de pătrunjel proaspăt, tăiate mai mare

Pentru chiftele
400 g ton
ulei de măsline
50 g semințe de pin
o linguriță rasă de scorțișoară măcinată
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
o linguriță oregano uscat
o mână de pătrunjel tocat
100 g pesmet
50 g parmezan proaspăt ras
2 ouă
coaja și zeama de la o lămâie

Mai întâi faceți sosul. Puneți pe foc o cratiță mare, adăugați ulei de măsline din belșug, ceapa și usturoiul și căliți-le la foc mic în jur de 10 minute, până când se înmoaie. Adăugați oregano, roșiile, sarea și piperul și aduceți la fierbere. Fierbeți în clocote mici circa 15 minute, apoi amestecați sosul până la omogenizare. Gustați — poate fi nevoie să adăugați puțin oțet de vin roșu sau condimente.

În timp ce fierb roșiile, tăiați tonul în cubulețe de 2,5 cm. Turnați câteva linguri de ulei de măsline într-o tigaie mare și puneți-o pe foc. Adăugați tonul, împreună cu semințele de pin și scorțișoara. Condimentați ușor cu sare și piper și lăsați pe foc timp de 1 minut, ca să se prăjească tonul pe toate părțile și să se rumenească semințele de pin. Luați tigaia de pe foc și puneți amestecul într-un castron. Lăsați-l cam 5 minute să se răcească, apoi adăugați oregano, pătrunjelul, pesmetul, parmezanul, ouăle, coaja și zeama de lămâie. Frământați tonul cu mâinile, ca să se îmbibe cu arome, apoi modelați chiftele ceva mai mici decât o minge de golf. Dacă amestecul e foarte lipicios, mai adăugați niște pesmet. Continuați să modelați chiftele de aceeași dimensiune, apoi puneți-le într-o tavă unsă cu ulei și lăsați-le să stea o oră la frigider.

Puneți înapoi pe foc tigaia în care ați prăjit tonul, adăugând puțin ulei de măsline. Adăugați chiftelele și prăjiți-le până când se rumenesc peste tot. Poate fi nevoie să le prăjiți în tranșe. Când sunt gata, puneți-le în castronul cu sos de roșii, repartizați mâncarea în farfurii, presărați cu pătrunjel tocat și stropiți cu ulei de măsline bun. Sunt nemaipomenite cu spaghete sau linguine.

tonno di nonna fangitta

4 porții

Ton à la Nonna Fangita

O încântătoare doamnă, pe nume Nonna Fangitta, mi-a preparat această rețetă incredibilă pe insula Favignana, de lângă coasta siciliană. Este absolut delicioasă, iar resturile pot fi folosite a doua zi la paste sau într-o salată. Folosiți ton întreg, nu bucățele.

1 kg roșii proaspete, bine coapte (roșii, galbene și portocalii, dacă puteți face rost)
400 g file de ton proaspăt, întreg
3 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
frunzele de la 2 fire de rozmarin proaspăt
1 ardei iute roșu proaspăt, curățat de semințe și tăiat felii subțiri, sau 1 ardei iute roșu uscat, fărâmițat
ulei de măsline
o mână mică de capere, clătite
6 fileuri de anșoa
o linguriță cu vârf de oregano uscat
1 baton de scorțișoară
o conservă de 400 g de roșii ovale
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
opțional: o mână mică de pătrunjel proaspăt, tocat

Luați o oală în care tonul să încapă exact — e important să nu folosiți un vas prea mare, fiindcă tonul trebuie fiert în sosul de roșii. Într-o oală prea mare peștele nu va fi acoperit cu sos de roșii. Puneți vasul pe foc mare și adăugați un ibric de apă clocotită. Țineți roșiile în apă circa 40 de secunde, apoi scurgeți-le într-o strecurătoare. Puneți-le pentru 30 de secunde într-un bol cu apă rece, apoi lăsați-le deoparte să se răcească, curățați-le de coajă și de semințe. Între timp, crestați cu atenție fileul de ton pe o latură, făcând cam 8–9 incizii în diagonală. În fiecare adâncitură (vezi figura) introduceți o felie de usturoi, un firișor de rozmarin și o fâșiuță de ardei iute. (Dacă vă mai rămân usturoi, rozmarin și ardei iute, le puteți adăuga în sosul de roșii.)

Puneți din nou oala pe foc și adăugați puțin ulei de măsline. Adăugați resturile de usturoi, ardei iute și rozmarin, împreună cu caperele, fileurile de anșoa, oregano și batonul de scorțișoară. Lăsați la foc mic până când se înmoaie usturoiul. Adăugați roșiile proaspete și pe cele din conservă, aduceți la fierbere, apoi micșorați flacăra. Zdrobiți roșiile în sos cu o lingură de lemn și condimentați cu sare și piper. Adăugați cu atenție tonul și împingeți-l la fund, astfel încât să fie complet acoperit de sos. Puneți capacul, lăsându-l doar puțin întredeschis, și fierbeți la foc mic în jur de 25 de minute (în funcție de grosimea fileului de ton). Puteți verifica dacă e gata, scoțându-l din sos și văzând dacă se desface în bucăți.

Când tonul e gata, luați-l de pe foc și lăsați-l să se răcească până la temperatura la care se poate consuma, cu capacul pus. În Italia, de obicei se servește cu puțin ulei de măsline și pătrunjel presărat deasupra, dar e bun și pe crostini. Mie îmi place să pun oala în mijlocul mesei, ca să se servească toată lumea. E delicios cu pâine.

couscous con pesce di nonna giusy

4 porții

Cușcuș cu pește à la Nonna Giusy

Când eram pe insula Marettimo, am aflat că aceasta este celebră pentru rețetele cu cușcuș de inspirație africană. Într-o zi m-am plimbat prin oraș, întrebându-i pe localnici cine face cel mai bun cușcuș și, firește, toată lumea mi-a spus că „Mia mamma!" Asta până când un individ m-a dus să fac cunoștință cu bunica lui — Nonna Giusy. Era o femeie extraordinară, care-și prepara de mână propriul cușcuș, folosind griș, pe care îl amesteca într-un castron cu puțină apă până când se formau niște cocoloașe. Era delicios și incredibil de simplu de făcut, dar cred că tipul de griș pe care-l folosea ar fi mai greu de găsit, așa că eu vă sugerez să folosiți cușcuș din comerț.

Așa prepară femeile de pe insulă peștele prins de soții lor în fiecare zi. Când văd că sosesc bărcile, pun cușcușul la aburi și se pregătesc să gătească peștele. Este o metodă interesantă și tare gustoasă. Am stat la Nonna Giusy timp de trei ore, ca să învăț cum se face — mulțumesc, Nonna! (Face și un limoncello nemaipomenit!)

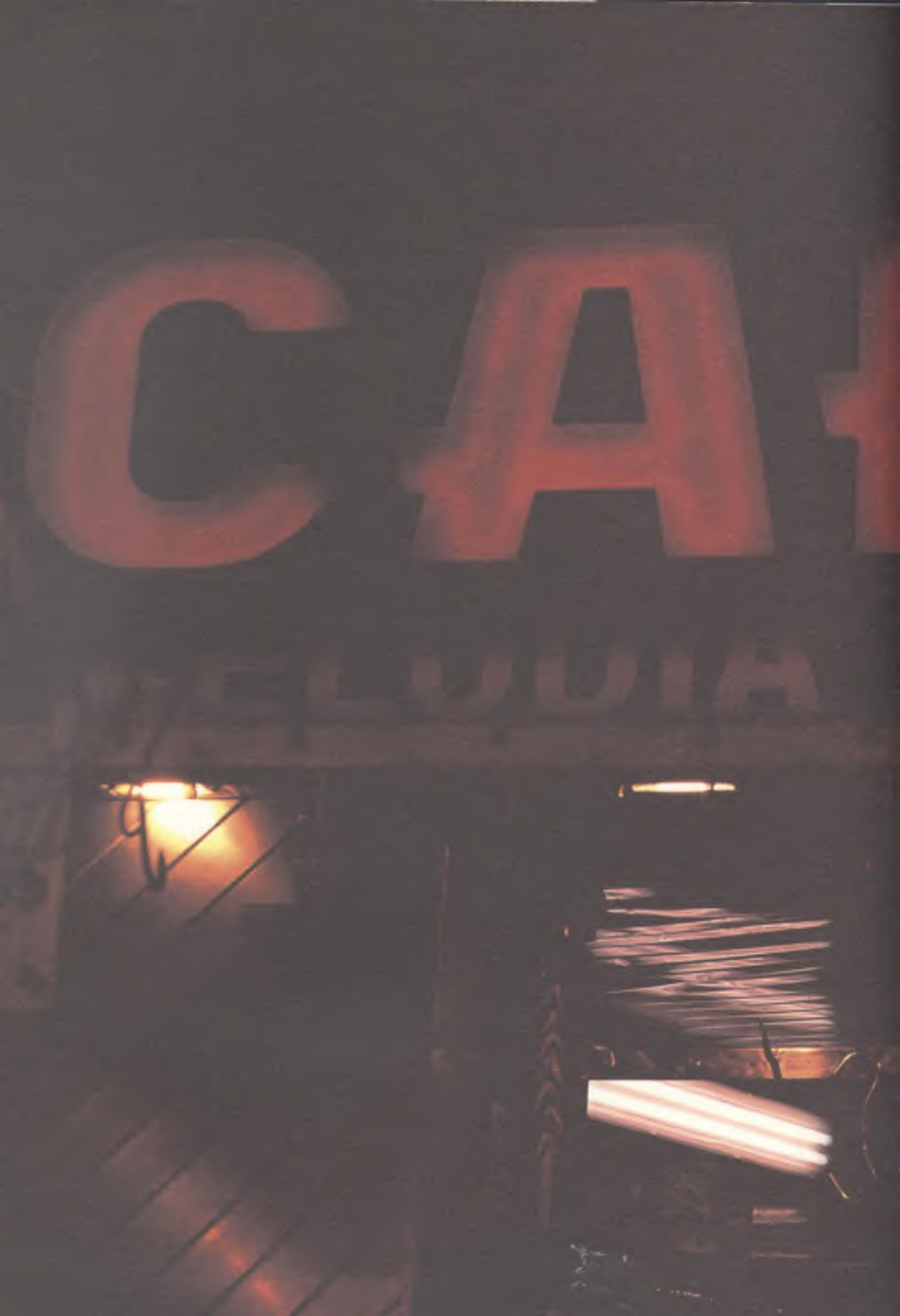
Pentru cușcuș
o ceapă mică, curățată
½ căpățână de usturoi
o mână mare de pătrunjel proaspăt, tocat
400 g cușcuș

Pentru pește
ulei de măsline
o ceapă albă mare, curățată și tăiată felii
4 căței de usturoi, curățați și feliați
½ ardei iute roșu uscat, fărâmițat
2 pești (barbun sau plătică) de câte 300–400 g, eviscerați și curățați de solzi
2 borcane a câte 700 g de bulion
sare marină și piper negru măcinat
o mână mare de pătrunjel proaspăt, tocat

Ca să faceți cușcușul, puneți ceapa, usturoiul și pătrunjelul într-un robot de bucătărie și amestecați-le până obțineți o pastă. Amestecați-le cu cușcușul, apoi puneți-l într-o oală de fiert cu aburi, sau folosiți o strecurătoare așezată peste o cratiță cu apă clocotită și lăsați-l să fiarbă în aburi, la foc foarte mic, o jumătate de oră. Transferați-l într-un castron pentru servit.

Între timp, puneți o cratiță pe foc mic și turnați niște ulei de măsline. Adăugați ceapa și usturoiul feliate și ardeiul iute; căliți-le ușor timp de 5 minute. Adăugați peștele, apoi turnați bulionul și aceeași cantitate de apă, astfel încât peștele să fie acoperit. Condimentați cu puțină sare și piper și fierbeți la foc mic 20 de minute. Luați de pe foc și transferați cu grijă peștele pe o farfurie, apoi turnați jumătate din sos în castronul cu cușcuș și amestecați. În acest moment, Nonna Giusy a pus peste castron niște prosoape, astfel încât să rămână cald în timp ce absorbea sosul. Puteți să procedați la fel sau să acoperiți castronul cu folie de aluminiu și să-l introduceți în cuptor, la foc cât mai mic (80°C — treapta cea mai mică) pentru 30 de minute.

Fărâmați carnea și puneți-o într-un alt castron. Aveți grijă să scoateți toate oasele. Turnați deasupra restul de sos, presărați cu pătrunjel tocat și serviți împreună cu castronul cu cușcuș în mijlocul mesei, lăsând pe toată lumea să se servească.


C.A.
EL DIA

carne

Îmi dau seama prea bine că imaginea de alături este deopotrivă plastică și macabră, așa că o să vă explic de ce am decis să o includ în carte și de ce întregul capitol este provocator din punct de vedere vizual. În Italia, aceasta este o privelişte cât se poate de normală. Am ținut neapărat să o includ aici fiindcă am descoperit că atunci când italienii vorbeau despre carne, de cele mai multe ori îmi povesteau despre mediul natural în care trăise animalul, ce mâncase pe parcursul vieții — tot soiul de verdețuri, castane și fructe — și despre cum se purtaseră cu el, înainte să-l ucidă sau să le vină ideea să-l gătească. Chiar și copiii înțeleg că unele animale sunt crescute pentru hrană și nu ca animale de companie. Îmi place foarte mult că în concepția lor nu există doar ideea măcelăririi animalului, ci se gândesc și la viața și binele acestuia.

Pentru mine a fost important să arăt acest lucru în cartea de față, fiindcă este o oglindă fidelă a ceea ce am văzut în Italia și fiindcă foarte mulți britanici preferă să ignore aceste aspecte incomode ale consumului de carne. Din punctul meu de vedere, în asta constă problema. Cum majoritatea oamenilor nu vor să vadă animalul mort de la care provine carnea pe care o cumpără, marile corporații s-au grăbit să rezolve problema. Animalele sunt crescute în niște condiții tulburătoare și sunt umflate cu antibiotice (bolile fac ravagii în condițiile lor de trai). Și, firește, apoi vă oferă o pulpă sau un piept de pui din producția de masă sau vă ajută să vă hrăniți copiii cu carnea devenită de nerecunoscut în urma prelucrării, remodelării și ambalării. Având în vedere aditivii și conservanții, coloranții și aromele artificiale din alimente, nu e de mirare că britanicii sunt una dintre cele mai nesănătoase națiuni din Europa și că generația copiilor mei este prima ai cărei reprezentanți ne putem aștepta să moară înaintea părinților lor. Vi se pare șocant?

În cea mai mare parte a vieții sale, ciobanul din figură câștigă mai puțin decât un britanic șomer, dar carnea pe care o consumă este ceva regesc. Relația dintre italianul de rând și pământul său este unul dintre lucrurile care-l ajută să facă alegeri corecte în ceea ce privește alimentația — și care le-a permis italienilor să ajungă pe locul trei în lista celor mai longevive națiuni de pe glob, după japonezi și islandezi.

După cum vedeți, sunt foarte convins de acest lucru. De asemenea, sper că veți privi această imagine și încă vreo două din acest capitol puțin altfel decât ați fi făcut-o înainte. Iar dacă după asta vreți să fiți vegetarian, eu vă felicit. Dar dacă vreți să consumați carne de calitate, vă felicit cu atât mai mult. La urma urmei, ne aflăm pe culmea lanțului alimentar. Dar, pentru Dumnezeu, nu mai cumpărați de la nenorociții aceia care produc mâncare ieftină și fără gust, mai nenaturală decât v-ați putea închipui. Faceți-mi o favoare; vizitați site-ul meu, www.jamieoliver.com și dați clic pe link-ul către *The Meatrix*. Este un filmuleț incredibil, cu un mesaj foarte puternic, și pe care-l puteți arăta copiilor dvs.

Iar data următoare când cumpărați carne, aveți grijă să fie ecologică sau de la animale crescute în condiții naturale. Dacă nu vă puteți permite asta de șase-șapte ori pe săptămână, luați doar de trei sau patru ori, așa cum fac italienii — contează calitatea, nu cantitatea. Și, cel mai important, interesați-vă de unde provine animalul, cu ce a fost hrănit și cum a fost tratat. E un început bun.

peposo

10 porții

Celebra tocăniță de vită cu piper a vânătorului

Este o veche rețetă toscană, care produce o impresie extrem de puternică. Nu vă speriați de cantitățile mari de usturoi și piper — tocănița nu e mai picantă decât o mâncare cu curry și are o aromă fantastică. Încercați s-o coaceți foarte lent la cuptor peste noapte — dimineața va fi fragedă și delicioasă. Se mai numește și „prânzul vânătorului", fiind o mâncare extrem de copioasă după o dimineață petrecută la vânat.

Am văzut rețeta preparată cu carnea și oasele tăiate de-a curmezișul. Unii măcelari nu le tranșează în acest fel, așa că eu am dus pulpa acasă, apoi am tăiat carnea de pe ea în felii groase. Puteți pune în mâncare și osul, pentru mai multă savoare — rezultatele sunt foarte bune.

2,5 kg pulpă de vacă sau vițel, cu os
20 căței de usturoi curățați
4 linguri cu vârf de piper negru proaspăt măcinat
sare marină
5 fire de rozmarin proaspăt
2 sticle de Chianti sau alt vin roșu cu aromă de fructe
2 foi de dafin

Dezosați carnea și tăiați-o în felii scurte și groase. Încingeți cuptorul la 150°C. Luați o cratiță mare, în care să încapă toate ingredientele. Așezați pe fundul cratiței un strat de felii de carne, apoi presărați deasupra o lingură de piper și puțină sare. Adăugați un fir-două de rozmarin, apoi mai puneți un strat de carne de vită și așa mai departe, până când ați folosit toate ingredientele și cratița e aproape plină. Turnați deasupra vinul, adăugați osul și foile de dafin și, dacă e nevoie, mai turnați apă, astfel încât carnea să fie acoperită.

Aduceți la fierbere, acoperiți strâns cu un strat dublu de folie de aluminiu și puneți cratița în cuptorul încins pentru 6 ore sau până când se înmoaie carnea. Dacă vreți să fierbeți tocănița peste noapte (așa cum fac mulți italieni), micșorați temperatura la 140°C și lăsați cratița în cuptor 8 ore sau mai mult, până când carnea se înmoaie și se desface în fâșii. Aveți grijă ca vasul să fie bine sigilat, pentru ca umezeala să rămână înăuntru.

Când tocănița e gata, scoateți folia de aluminiu, îndepărtați grăsimea rămasă la suprafață și scoateți osul, foile de dafin și firele de rozmarin. Carnea trebuie să fie moale, iar sosul ușor, dar bogat și aromat. Gustați și mai condimentați dacă e nevoie. Apoi rupeți carnea bucățele cu o lingură și serviți câte un polonic de tocăniță pe o bruschetta fierbinte, stropită cu ulei — o mâncare nemaipomenită într-o dimineață rece de iarnă. Puteți să o serviți pur și simplu cu morcovi fierți, cartofi noi și cavolo nero, ca o masă completă. De asemenea, e delicioasă cu mămăligă și puțin ulei de măsline extravirgin.

maiale alla griglia e arrosto

12 porții

Carne de porc friptă la grătar și prăjită

Când eram la Altamura, în Puglia, am preparat această friptură de porc cu un grup de prieteni italieni. Se potrivește de minune la o petrecere, fiindcă după ce frigeți carnea la grătar pe toate părțile timp de 15 minute este suficient s-o lăsați în cuptorul încins pentru o oră, apoi s-o serviți fierbinte sau rece. Rose Gray, șefa mea de la River Café, asezona carnea friptă cu oțet aromat și foi de dafin — o combinație de-a dreptul fantastică; în locul foilor de dafin puteți folosi rozmarin. În Italia condimentam carnea cu semințe de fenicul, ardei iute uscat, sare și piper. Eu vă dau rețeta pentru 12 persoane, dar puteți să reduceți cantitățile la jumătate sau să le dublați. Este extrem de simplă și se prepară și mai ușor dacă-l rugați pe măcelar să tranșeze carnea. Cereți un mușchi de porc de 2 kg, fără os și piele.

2 linguri cu vârf semințe de fenicul
2–3 ardei iuți roșii uscați
2 kg mușchi de porc, de preferință organic (vezi mai sus)
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
10 linguriță oțet de vin roșu de bună calitate
frunzele de la o legătură de rozmarin proaspăt

Mai întâi zdrobiți semințele de fenicul într-un mojar, apoi procedați la fel cu ardeii iuți — mâncarea trebuie să fie puțin picantă, ajustați cantitatea după preferințe. Puneți mușchiul de porc pe o planșetă de tocat și crestați grăsimea în zigzag. Ungeți carnea peste tot cu puțin ulei de măsline, apoi presărați-o cu semințele de fenicul și pulberea de ardei iute. Acoperiți carnea și așezați-o într-o tavă pentru friptură; dacă abia ați scos-o din frigider, lăsați-o să ajungă la temperatura camerei, pentru a absorbi mai bine aromele.

Cam cu o oră înainte de a vă apuca de gătit, aprindeți grătarul și încingeți-l la temperatura potrivită (vezi observațiile de la pagina 191). Eu vă sfătuiesc să folosiți cărbuni în loc de gaz, ca să vă delectați cu aroma specifică. Firește, puteți prăji carnea în cuptor, dar eu prefer s-o frig pe grătar. (Dacă o prăjiți în cuptor, veți avea nevoie în total de 1 oră și 20 de minute.) În ambele cazuri, presărați carnea din abundență cu sare și piper, apoi așezați-o pe grătar (sau în tavă) cu stratul de grăsime în jos. O să iasă niște flăcări, așa că probabil va trebui să întoarceți carnea repede pe partea cealaltă, dar partea bună este că barele grătarului vor fi unse cu grăsime și se va produce mai mult fum. Frigeți carnea timp de 10–15 minute, în funcție de temperatura grătarului, și nu uitați s-o întoarceți de pe o parte pe alta, ca să fie bine „marcată".

În final, luați carnea de pe grătar și puneți-o în tava în care ați marinat-o, apoi introduceți-o în cuptorul încins la 200°C. După o jumătate de oră, condimentați cu oțet și foile de dafin, apoi mai lăsați-o în cuptor încă 20 de minute. Scoateți carnea din cuptor, lăsați-o să stea 10 minute și tăiați-o felii. Sosul delicios din tavă poate fi ținut la cald și turnat peste carne chiar înainte de servire. Dacă ați fost în Italia, poate ați observat că vi se oferă niște felii de carne cu o garnitură simplă. La sfârșitul zilei, carnea are un gust nemaipomenit; serviți-o după preferințe.

În Toscana, dezosând un porc
pe care urmează să-l prăjesc
în cuptorul din spatele meu

spiedini di salsiccia e manzo

4 porții

Frigărui cu cârnați și vită

Sunt niște frigărui italiene autentice, incredibil de simple și savuroase. Vita poate fi înlocuită cu porc, iar pancetta, cu niște costiță afumată gustoasă, dar dacă înlocuiți fantasticii cârnați italieni cu cine știe ce cârnați ieftini, mai bine o lăsați baltă. Cârnații italieni sunt rotunzi, cu textura groasă și conțin carne afumată, dar dacă nu găsiți, sunt foarte buni și niște cârnați Cumberland de calitate. Dacă vânzătorul nu vă poate tăia felii de costiță groase, pur și simplu rulați felii de costiță obișnuite și introduceți-le pe frigărui. Puteți folosi frigărui din lemn (cufundate mai întâi în apă) sau din metal, ori să faceți rost de niște tulpini lungi de rozmarin.

Frigăruile pot fi făcute pe grătar, dar cel mai simplu este să le prăjiți în cuptor. Sunt delicioase alături de o farfurie mare de mămăligă, iar dacă nu mâncați mămăligă în mod obișnuit, iată o ocazie bună (vezi pagina 269).

12 cuburi cu latura de circa 2,5 cm de mușchi file de vită sau porc
4 cârnați italieni mari, de bună calitate
4 felii groase de pancetta sau costiță (cu carne și grăsime)
18 frunze proaspete de salvie
2 căței de usturoi, curățați
o lămâie, curățată de coajă și tăiată pe din două
ulei de măsline extravirgin
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
4 tulpini lungi și tari de rozmarin proaspăt (sau frigărui)

Mai întâi va trebui să marinați carnea, așadar puneți bucățile de vită într-un castron. Răsuciți ușor fiecare cârnat, astfel încât să obțineți trei cârnați mai mici, apoi separați-i cu un cuțit sau o foarfecă și puneți-i în castron. Tăiați pancetta sau costița în bucăți de circa 2,5 cm — veți obține 4–5 bucăți din fiecare felie — și puneți-le de asemenea în castron. Adăugați 12 frunze de salvie, iar restul zdrobiți-le împreună cu căței de usturoi și coaja de lămâie, într-un mojar sau într-un bol de metal. Peste pasta obținută adăugați 4 linguri ulei de măsline extravirgin și zeama de la jumătate de lămâie. Amestecați bine și turnați peste carnea din castron. Ideal ar fi s-o lăsați să se marineze în frigider, între 1 și 3 ore, dar dacă n-aveți timp, puteți s-o gătiți imediat.

Încingeți cuptorul la maximum. Acum trebuie să preparați frigăruile. Dacă folosiți tulpini de rozmarin, îndepărtați de pe ele toate frunzele, cu excepția câtorva din vârf. De obicei eu păstrez frunzele pentru alte mâncăruri. Înlăturați coaja cu un cuțit, apoi tăiați capătul tulpinii în diagonală, ca să puteți străpunge cu ea ingredientele. Firește, dacă folosiți frigărui din lemn sau metal, va fi ceva mai ușor, dar carnea nu va fi la fel de gustoasă. Apoi tot ce mai aveți de făcut este să pregătiți frigăruile, începând cu o felie de pancetta, urmată de o frunză de salvie îndoită, o bucată de cârnat și un cub de vită. Procedați așa de trei ori pentru fiecare frigăruie, terminând cu o felie de pancetta. Puneți frigăruile într-o tavă sau o cratiță unsă cu ulei și dați-le la cuptor. Micșorați imediat temperatura la 200°C; astfel, porniți în forță și, de îndată ce căldura se domolește puțin, carnea devine bună și zemoasă. Prăjiți frigăruile circa 20 de minute, până când cârnații se rumenesc. Stropiți-le cu restul de zeamă de lămâie și serviți-le.

salsicce con lenticchie verdi e salsa di pomodoro

4 porții

Cârnați și linte verde cu sos de roșii

În Italia, în loc de cârnați cu piure se servesc cârnați prăjiți cu un morman de „lenticchie di Castelluccio" și un sos de roșii picant „salsa rossa" — o combinație genială.

8 cârnați italieni mijlocii, de bună calitate, sau cârnați Cumberland, grași
2–3 fire de cimbru proaspăt
500 g broccoli
zeama de la ½ lămâie
ulei de măsline extravirgin
sare marină și piper negru măcinat

Pentru salsa rossa
ulei de măsline
o ceapă roșie mică, curățată și tocată
3 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
1-2 ardei iuți roșii mici, uscați, fărâmițați
1 baton mic de scorțișoară
2-3 linguri oțet de vin roșu, plus încă puțin pentru asezonare
2 conserve a câte 400 g de roșii ovale

Pentru linte
400 g linte di Castelluccio sau Puy
2 căței de usturoi curățați
o foaie de dafin
frunzele tocate și tulpinile de la o mână de pătrunjel proaspăt
oțet de vin roșu sau de sherry
o mână mică de vârfuri de cimbru proaspăt

Mai întâi preparați sosul. Puneți puțin ulei într-o cratiță, adăugați ceapa și usturoiul feliat, batonul de scorțișoară și o doză bună de ardei iuți; prăjiți-le la foc mic timp de 10 minute, până când ceapa devine moale și dulce. Apoi măriți flacăra și adăugați oțetul de vin roșu. Micșorați flacăra și adăugați roșiile din conservă, tocate. Fierbeți la foc mic o jumătate de oră, timp în care veți prepara lintea.

Puneți pe foc o oală cu apă pentru broccoli și încingeți cuptorul la 200°C. Puneți lintea într-o oală, acoperiți-o cu apă și adăugați cei 2 căței de usturoi întregi, foaia de dafin și câteva tulpini de pătrunjel legate. Fierbeți la foc mic circa 20 de minute, având grijă ca lintea să fie acoperită cu suficient lichid. Dați cârnații prin puțin ulei de măsline și puneți-i într-o tavă, în cuptorul încins, pentru 25 de minute sau până când devin rumeni și crocanți. Când scoateți cârnații din cuptor, puneți buchețelele de broccoli în apă clocotită pentru câteva minute. Când sunt gata, scurgeți-le într-o strecurătoare și amestecați-le într-un castron cu puțină zeamă de lămâie și ulei de măsline extravirgin.

După ce e gata lintea, scoateți tulpinile de pătrunjel și foaia de dafin, apoi aruncați cea mai mare parte din apă. Zdrobiți căței de usturoi cu o lingură, amestecați-i cu lintea și asezonați cu 4 linguri de ulei de măsline extravirgin și 1–2 linguri oțet de calitate. Adăugați pătrunjelul tocat mărunt, amestecați și condimentați.

Scoateți cârnații din tavă și aruncați grăsimea topită. Puneți lintea în bolurile de servit. Scoateți batonul de scorțișoară din salsa rossa și aruncați-l, apoi condimentați bine, după gust, și acoperiți lintea cu sos. Deasupra așezați 2 cârnați, feliați sau întregi. Presărați cu cimbru și serviți cu un castron mare de broccoli aburind.

pollo alla cacciatora

4 porții

Tocănița de pui a vânătorului

Acest fel de mâncare este destul de cunoscut în Marea Britanie, găsindu-se sub formă preambalată la standurile cu mâncare italiană de la supermarketuri (și care, sincer vorbind, nu e cine știe ce). Când preparați rețeta acasă, cu dragoste și pasiune, e cu totul altceva. Este o combinație de arome simplă, dar delicioasă. „Cacciatore" înseamnă vânător — deci, evident, este vorba despre mâncarea pe care o gătește soția vânătorului pentru tovarășul ei de viață când acesta se întoarce acasă după o dimineață grea, petrecută la țară. Totodată, este o rețetă foarte potrivită pentru petreceri mari, fiindcă se prepară foarte simplu, la cuptor. Cea din imagine a fost gătită pentru 12 persoane.

1 pui de 2 kg, porționat, sau o cantitate echivalentă de bucăți de pui
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
8 foi de dafin
2 fire de rozmarin proaspăt
3 căței de usturoi, curățați (1 zdrobit, 2 feliați)
½ sticlă de Chianti
făină pentru presărat puiul
ulei de măsline extravirign
6 fileuri de anșoa
o mână de măsline negre sau verzi, curățate de sâmburi
2 conserve a câte 400 g de roșii ovale

Condimentați bucățile de pui cu sare și piper negru proaspăt măcinat, apoi puneți-le într-un castron. Adăugați foile de dafin, firele de rozmarin și cățelul de usturoi zdrobit și acoperiți totul cu vin. Lăsați la marinat cel puțin o oră, de preferință peste noapte (în frigider).

Încingeți cuptorul la 180°C. Scurgeți puiul, păstrând marinata, și ștergeți-l cu un șervet de hârtie. Presărați bucățile de pui cu făină și îndepărtați excesul. Încălziți o tigaie, adăugați puțin ulei de măsline, prăjiți bucățile de pui până se rumenesc ușor pe toate părțile și puneți-le deoparte.

Puneți din nou tigaia pe foc și adăugați feliile de usturoi. Prăjiți-le la foc mic până se rumenesc, apoi adăugați fileurile de anșoa, măslinele, roșiile (zdrobite cu o lingură de lemn) și bucățile de pui, împreună cu marinata. Aduceți la fierbere, acoperiți cu un capac sau un strat dublu de folie de aluminiu și coaceți în cuptorul încins circa 1½ ore.

Îndepărtați uleiul care s-a adunat la suprafața sosului, apoi amestecați, gustați și adăugați puțină sare și piper, dacă e nevoie. Scoateți foile de dafin și firele de rozmarin și serviți cu o salată ori fasole cannellini și cu vin Chianti din belșug.

arrosto misto

8-10 porții

Friptură mixtă

Ideea acestui preparat este foarte simplă și incitantă. În loc să prăjiți pur și simplu un pui întreg sau o bucată de vită, luați mai multe feluri de carne și vânat de sezon și le combinați după dorință în tava pentru cuptor. Dacă puneți în aceeași tavă o sumedenie de feluri de carne, prietenii vor fi convinși că sunteți un maestru al gătitului! Puteți folosi carne de un singur fel (am scris rețeta astfel încât să o puteți prepara cu ușurință și în acest caz), dar pentru ocazii speciale încercați să preparați întreaga combinație. Fiecare tip de carne poate fi condimentat ușor diferit, cu ierburi sau mirodenii. Firește, cărnurile au timpi de preparare diferiți, așa că le veți adăuga în tavă la momente diferite, dar preparatul final va fi perfect. Pe italieni nu-i interesează o rață rozalie sau vânatul în sânge; ei preferă carnea bine gătită — și delicioasă.

Vă garantez că va fi o cină fabuloasă — o bucată mare de friptură are întotdeauna ceva festiv, ca să nu mai vorbim de câteva feluri diferite de carne. Și e grozav când fiecare poate să aleagă ce-i poftește inima... apoi e liber să mai ia un supliment! Iar din resturi puteți prepara o lasagna (vezi pagina 124).

Pentru iepure
14 felii subțiri de pancetta
1 iepure mijlociu, jupuit
ulei de măsline
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
4 fire de rozmarin proaspăt

Pentru umplutură
2 cârnați italieni sau Cumberland
o mână de pesmet
coaja de la ½ portocală
1 praf de nucșoară
1 ardei iute roșu uscat, fărâmițat
frunzele tocate mărunt de la o legătură mică de salvie proaspătă

Încingeți cuptorul la 190°C. Așezați feliile de pancetta una lângă alta, ușor suprapuse, pe o hârtie cerată, unsă cu ulei, apoi puneți-le în frigider.

Frecați iepurele cu ulei și condimentați-l cu sare și piper. Acum trebuie să faceți umplutura: crestați coaja cârnaților și scoateți carnea dinăuntru. Puneți-o într-un castron împreună cu pesmetul, coaja de portocală, nucșoara, ardeiul iute uscat și salvia. Condimentați cu puțin piper, amestecați totul bine și umpleți cavitatea abdominală a iepurelui.

Scoateți pancetta din frigider și înfășurați hârtia — cu pancetta în jos — peste abdomenul iepurelui. Îndepărtați cu atenție hârtia, astfel încât pancetta să rămână pe loc. Așezați deasupra firele de rozmarin, apoi legați abdomenul iepurelui în câteva locuri, cu o sfoară, ca să fixați umplutura. Puneți iepurele într-o tavă și frigeți-l o oră în cuptorul încins. Pe la jumătatea intervalului, adăugați jumătăți de portocale, dacă aveți, bucățele de pancetta sau fire de ierburi aromate, apoi stropiți carnea cu sosul din tavă și puneți-o din nou în cuptor.

(continuare la pagina 227)

Pentru rață
o rață de 2 kg
ulei de măsline
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
1 fir de salvie proaspătă
1 baton de scorțișoară
3–4 căței de usturoi, întregi, cu coajă
½ portocală

Încingeți cuptorul la 190°C. Ungeți rața cu ulei, condimentați-o cu sare și piper și umpleți-o cu salvie, batonul de scorțișoară, căței de usturoi și jumătate de portocală. Puneți-o într-o tavă și coaceți-o timp de 2 ore în cuptorul încins. Pe la jumătatea intervalului, mai adăugați căței de usturoi, jumătăți de portocale sau fire de ierburi aromate, apoi stropiți carnea cu sosul din tavă și puneți-o din nou în cuptor.

Pentru pui
1 pui de 1,8 kg
ulei de măsline
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
6 foi de dafin
3 căței de usturoi, întregi, cu coajă
o lămâie, tăiată în două

Încingeți cuptorul la 190°C. Frecați puiul cu ulei, condimentați-l cu sare și piper și umpleți-l cu foile de dafin, căței de usturoi și jumătățile de lămâie. Puneți-l într-o tavă și coaceți-l 1½ ore în cuptorul încins. Pe la jumătatea intervalului, mai adăugați căței de usturoi, jumătăți de lămâi sau ierburi aromate, apoi stropiți carnea cu sosul din tavă și puneți-o din nou în cuptor.

Pentru porumbei și prepelițe
2 porumbei a câte 300 g
4 prepelițe a câte 180 g
ulei de măsline
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
o legătură de cimbru
o căpățână de usturoi, necurățată
6 fâșii de coajă de portocală
8 fâșii de coajă de lămâie
8 frunze proaspete de salvie
4 bucățele de pancetta sau costiță

Încingeți cuptorul la 190°C. Frecați porumbeii și prepelițele cu ulei, condimentați-i cu sare și piper și umpleți-i cu câteva fire de cimbru, căței de usturoi și fâșiile de coajă de portocală. Așezați fâșiile de coajă de lămâie peste cozile prepelițelor. Acoperiți fiecare fâșie de coajă de lămâie cu o frunză de salvie și fiecare frunză de salvie cu o bucățică de pancetta. Legați-le cu sfoară de coada păsării. Puneți păsările într-o tavă și coaceți-le 35 de minute în cuptorul încins. Pe la jumătatea intervalului mai adăugați căței de usturoi, jumătăți de lămâi și portocale, bucățele de pancetta sau fire de ierburi aromate, apoi stropiți carnea cu sosul din tavă și puneți-o din nou în cuptor.

La servire

Serviți carnea sau întregul arrosto misto pe un platou mare, cu tot sosul și usturoiul din tavă. Merge de minune cu legume prăjite. Dați fiecărei persoane de la masă un cuțit pentru friptură, un șervet, un bol cu apă pentru mâini și Chianti din belșug!

Ce cred eu despre iepure

Întrebându-i pe britanici dacă au mâncat vreodată iepure, majoritatea se vor strâmba, deși nici măcar n-au gustat. Lucrul amuzant este că la restaurantele unde figurează în meniu, iepurele dispare cel mai repede. La supermarketuri, cei mai mulți trec pe lângă el fără să cumpere. Bunica mea a mâncat iepure toată viața, mai ales după război, când era ieftin și se găsea din belșug, iar mama mea a mâncat de asemenea în copilărie. Își amintește că vedea iepuri atârnați la măcelărie, nejupuiți — în ziua de azi nu mai vezi așa ceva, ceea ce e păcat. Vreau să vă inspir să încercați această carne atât de sănătoasă, al cărei gust seamănă puțin cu gustul cărnii de pui.

Puteți cumpăra iepuri crescuți în libertate la ferme, cu carnea fragedă și zemoasă, sau iepuri sălbatici, a căror aromă e mult mai puternică. Dacă puteți, faceți rost de iepure sălbatic. De obicei cumpărați animalul întreg, așa că rugați-l pe măcelar să separe pulpele și spata, să îndepărteze intestinele și să taie mușchii în 4 bucăți. Veți lua ficatul și rinichii, care au de asemenea un gust extraordinar. Măcelarul ar trebui să fie mai mult decât fericit să tranșeze iepurele pentru dvs. Dacă vreți să-l tranșați singur, să nu credeți să trebuie să fiți foarte exact: când am mâncat iepure în Italia, era tăiat în bucăți neregulate și a fost nemaipomenit.

coniglio marinato alla griglia

2 porții

Iepure marinat la grătar

În rețeta de față, carnea este friptă la grătar și capătă o aromă fantastică, dar e foarte bună și preparată la cuptor, la 200°C. Dacă o faceți la cuptor, întoarceți bucățile de iepure de mai multe ori, ca să se rumenească uniform. Dacă o preparați pe grătar, veți avea nevoie de 5 frigărui de lemn sau de metal (pe cele de lemn înmuiați-le în apă înainte de utilizare). Pentru ambele cazuri, găsiți timpii de preparare în figura alăturată.

1 iepure de 1,2 kg, preferabil sălbatic, tranșat
frunzele de la o mână de cimbru și rozmarin proaspăt
4 căței de usturoi, curățați
ulei de măsline
coaja și zeama de la o lămâie
o linguriță de miere
4 felii groase de pancetta
sare și piper negru proaspăt măcinat

Puneți bucățile de iepure într-un castron. Zdrobiți frunzele de cimbru și rozmarin într-un mojar sau un blender, până când obțineți o pastă, apoi adăugați căței de usturoi și zdrobiți-i și pe aceștia. Adăugați 8 linguri ulei de măsline, coaja și zeama de lămâie și mierea, apoi turnați amestecul peste iepure. Puneți carnea deoparte și lăsați-o să ajungă la temperatura camerei în timp ce aprindeți grătarul (vezi pagina 191).

Acum voi vorbi despre aromă. Luați câteva fire de cimbru proaspăt și legați-le în mănunchi. De fiecare dată când întoarceți carnea, stropiți-o cu puțină marinată, ca să obțineți o delicioasă crustă aromată. Iepurele o să fie tare gustos!

Punând marinata deoparte, scoateți bucățile de carne și condimentați-le cu sare și piper. Puneți câte o felie de pancetta între 2 bucăți de abdomen, folosind 3 frigărui (vezi figura). Puneți pulpele și spata pe grătar. După 10 minute adăugați abdomenul, iar după alte 10 minute, mușchii și coastele. Aveți grijă să întoarceți carnea des. Controlați temperatura și stropiți-o tot timpul cu marinată. Crestați rinichii și deschideți-i ca pe o carte. Tăiați ficatul în 4 bucăți și înfigeți fiecare bucată pe una dintre frigărui rămase, urmată de un rinichi și încă o bucată de ficat.

Când toate bucățile de carne s-au rumenit frumos, adăugați pe grătar frigărui cu ficat și rinichi și frigeți-le până când devin aurii, împreună cu cele 2 felii de pancetta rămase. După câteva minute, când pancetta s-a rumenit, puneți-o peste carne, la capătul mai puțin încins al grătarului. Apoi chemați oaspeții la masă.

Puteți servi iepurele cu fasole boabe, cartofi la cuptor sau legume la grătar, ori cu diverse salate — depinde de ce aveți chef și de cum e vremea. Așezați pe masă un castron mare cu garnitura aleasă și serviți toată carnea pe o planșetă. E delicioasă cu un pahar de vin alb. Simplu, autentic și al naibii de gustos.

abdomen:
25-30 de minute
rinichi și ficat:
4 minute
mușchi și coaste:
15-20 de minute
pulpe și spata:
35-40 de minute

costolette di maiale con salvia

4 porții

Cotlete de porc cu salvie

Cotletele de porc sunt un lucru obișnuit în Italia. Pot fi preparate într-o sumedenie de moduri, dar această rețetă este una dintre preferatele mele. Prima dată când am văzut cum se prepară la o trattoria din Florența, în timpul primei mele călătorii în Italia, tânăra bucătăreasă a înfipt un cuțit în partea laterală a cotletului, făcând un mic „buzunar" în carne. Un lucru isteț, fiindcă nu-ți puteai da seama din afară că acolo era „punguța cu mirodenii". Puteți freca interiorul „buzunarului" cu niște grăsime de porc sau cu puțin unt, apoi puteți adăuga niște grăsime de la prosciutto, castane sau nuci zdrobite (în funcție de sezon). Puțină salvie proaspătă este obligatorie, poate și niște usturoi. Eu adaug întotdeauna și puțină coajă de lămâie, care merge de minune cu carnea de porc. Încercați acest truc cu „buzunarul".

1 kg cartofi, curățați și tăiați cubulețe
sare marină și piper negru măcinat
4 cotlete groase de porc, cu os
24 frunze proaspete de salvie
o căpățână de usturoi
4 felii de prosciutto
50 g unt tăiat cubulețe
4 caise uscate, tocate mărunt
ulei de măsline extravirgin
6 felii groase de pancetta sau costiță afumată (de 1 cm grosime, dacă e posibil) sau 200 g bucățele de pancetta

Încingeți cuptorul la 220°C. Puneți cartofii într-o cratiță cu apă sărată și aduceți-i la fierbere. Lăsați-i pe foc 3-4 minute — trebuie să fiarbă doar parțial — apoi scurgeți-i și lăsați-i să stea în aburi. Așezați cotletele pe o planșetă și introduceți un cuțit în lateral, pe orizontală, făcând un buzunar ascuns. Aveți grijă ca vârful cuțitului să rămână în carne, fiindcă nu trebuie s-o tăiați până la capăt. Atenție la degete!

Păstrați 8 dintre cele mai mari frunze de salvie. Puneți în robotul de bucătărie alte 8 frunze, împreună cu un cățel de usturoi curățat și tocat, prosciutto, untul, caisele și un praf de sare și piper, apoi amestecați bine. Veți obține o pastă cu o aromă nemaipomenită, pe care o veți repartiza în „buzunarele" cotletelor.

Stropiți cu ulei cele 8 frunze de salvie puse deoparte și dați-le pe o parte prin făină. Aplicați câte o frunză pe fiecare parte a cotletelor, fața cu făina în jos (deci câte 2 frunze pe fiecare cotlet). Lăsați cotletele pe o farfurie, acoperite cu folie de plastic, până ajung la temperatura camerei, în timp ce fierb cartofii.

Dacă folosiți felii groase de pancetta, tăiați-le bețișoare de grosimea unui stilou. Puneți-le într-o tavă mare de friptură, împreună cu cartofii, frunzele de salvie rămase și cățeii de usturoi întregi, necurățați. Stropiți cu puțin ulei de măsline extravirgin și introduceți tava în cuptorul încins. După 10 minute, puneți pe foc o tigaie și lăsați-o să se încingă foarte bine. Adăugați un strop de ulei de măsline și puneți cotletele de porc condimentate. Prăjiți-le 10 minute, până când devin rumene și crocante pe ambele părți, apoi scoateți din cuptor tava cu cartofi — trebuie să aibă o culoare auriu-deschis — și așezați deasupra cotletele. Introduceți din nou tava în cuptor pentru 10-15 minute, în funcție de grosimea cotletelor, apoi scoateți-o și serviți.

stracotto di fagiano

4–6 porții

Tocăniță de fazan

Am preparat această tocană ușoară cu fazanii pe care i-am prins când am fost la vânătoare cu niște pădurari din Toscana. Este o tocăniță simplă, la care se adaugă niște castane prăjite, datorită cărora sosul capătă o aromă și o consistență delicioase. Dacă întâlniți un vânzător de castane prăjite, ca la Londra sau la New York, cumpărați o pungă de castane. O alternativă este să cumpărați castane ambalate în vid, dar nu vor fi niciodată la fel de bune precum cele prăjite. Carnea poate fi consumată sub formă de tocăniță sau poate fi scoasă de pe oase și servită cu paste, de pildă cu pappardelle. Dacă o tocați mai mărunt, merge bine cu rigatoni sau cu pici (vezi pagina 103).

3 fazani, împărțiți în pulpe și piepți
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
6 boabe de ienupăr zdrobite
3 linguri făină simplă
ulei de măsline
o ceapă roșie mică, curățată și tocată
1 morcov curățat și tocat
3 tulpini de țelină tocate
4 căței de usturoi, curățați și tocați
400 ml vin roșu
3 foi de dafin
1 fir de rozmarin proaspăt
200 g castane prăjite și curățate
2 linguri mascarpone

Încingeți cuptorul la 200°C. Condimentați bine bucățile de fazan cu sare, piper și boabele de ienupăr și dați-le prin făină. Încălziți o cratiță în care încap toate ingredientele și adăugați în ea puțin ulei de măsline. Prăjiți bucățile de fazan până când sunt aurii pe toate părțile și scoateți-le pe o farfurie.

Micșorați focul și, în aceeași cratiță, adăugați ceapa tocată, morcovul, țelina și usturoiul. Căliți-le la foc mic, până când se înmoaie și se rumenesc ușor. Adăugați vinul, foile de dafin și rozmarinul, apoi bucățile de fazan și castanele. Aduceți la fierbere, acoperiți ermetic cu un strat dublu de folie de aluminiu sau cu un capac și coaceți în cuptorul încins circa 2 ore.

Scoateți bucățile de fazan din cratiță cu o pereche de clești și țineți-le la cald. Luați grăsimea de la suprafața lichidului în care au fiert, scoateți rozmarinul și foile de dafin, adăugați mascarpone și fierbeți la foc mic, ca să scadă puțin. Puneți din nou carnea în cratiță, lăsați-o să se încălzească și serviți cu mămăligă.

schiacciata di manzo con aglio, rosmarino e funghi

4 porții ca aperitiv,
2 porții ca fel principal

Friptură de vită cu usturoi, rozmarin și ciuperci

Schiacciata este înrudită cu carpaccio, dar spre deosebire de acesta, care este crud, prima se ține puțin la cuptor, cât să prindă culoare. Alegeți o carne cu grăsime și destul de fermă. Se poate servi ca aperitiv sau gustare, cu diverse salate. Uleiul de trufe este opțional, dar aroma este interesantă, așa că ar fi bine să încercați, fiindcă este ceva nou.

500 g file de vită de bună calitate, fără tendoane, tăiat felii de 1 cm grosime
ulei de măsline extravirgin
opțional: câteva picături de ulei de trufe
frunzele de la 2 fire de rozmarin proaspăt
1 cățel de usturoi, curățat și tăiat felii subțiri
3 mâini de rucola
o mână mare de frunze de salată asortate, inclusiv radicchio
o mână de ciuperci tari, sălbatice
oțet balsamic
sare marină și piper negru măcinat
o bucată de parmezan

În primul și-n primul rând, încingeți cuptorul la cea mai mare temperatură posibilă. Vom găti carnea în platoul în care va fi servită; ideal ar fi să folosiți una dintre acele tăvi clasice, ieftine, din metal. Puteți folosi și farfurii obișnuite, rezistente la căldură. Frecați vasul cu ulei de măsline extravirgin sau ulei de trufe. Acum vom pregăti carnea. Vom prelucra pe rând câte o felie și o vom pune între două foi de hârtie. Folosind un sucitor, întindeți carnea uniform, până când ajunge de patru ori mai întinsă decât felia de la început și de patru ori mai subțire.

Așezați carnea în tavă, platou sau farfurie, până la margine — puteți chiar s-o lăsați să atârne puțin. Puneți frunzele de rozmarin într-o sită și turnați peste ele apă fierbinte, ca să eliberați uleiurile și aromele. Puneți apoi frunzele într-un bol, turnați deasupra 3-4 linguri de ulei de măsline extravirgin și masați-le cu degetele ca să lase și mai multă aromă. Amestecați usturoiul cu uleiul de rozmarin, apoi ungeți carnea uniform cu acest amestec. Carnea poate fi pregătită astfel cu câteva ore înainte, apoi înfășurată în folie de plastic și ținută în frigider.

Acum, tot ce mai aveți de făcut este să preparați o mică salată. Rupeți frunzele de rucola și radicchio într-un castron mare. Tăiați ciupercile felii cât mai subțiri posibil și adăugați-le în castron.

Cel mai bine este să combinați ingredientele repede, în ultima clipă. Puneți carnea în cuptorul încins pentru 1-3 minute (în funcție de cuptor). Până când asezonați salata cu puțin ulei de măsline extravirgin, oțet balsamic, sare și piper și puneți pe masă parmezanul și o răzătoare, carnea va fi gata — va avea o culoare mai palidă. Așezați salata deasupra și serviți imediat. Radeți deasupra niște parmezan și serviți alături un pahar de vin. Gustos și impresionant!

spiedini di involtini di agnello e funghi 4 porții

Frigărui de miel și ciuperci

În Italia se gătesc multe variante de carne, pește sau legume rulate și umplute, înșirate fie pe frigărui de metal, fie pe tulpini de rozmarin. Firește, sunt feluri gustoase și pline de culoare — ca să nu mai vorbim despre plăcerea de a le prăji sau frige pe grătar — dar, în mod tradițional, erau considerate mâncarea săracului. Oamenii sărmani puneau pe frigărui diverse combinații de legume și ierburi aromate, ca să arate asemenea frigăruilor cu vânat ale bogaților. În bucătăria țărănească, încercau să completeze carnea cu legume, care erau mult mai ieftine.

Ideea de bază a acestei rețete este să luați o felie de carne (dintr-o pulpă sau un cotlet de miel, porc sau pui) și s-o striviți între două folii de plastic, folosind un obiect greu și plat. Astfel felia de carne va deveni mai mare și mai subțire, precum și mai fragedă. Rugați măcelarul să facă aceasta. Spuneți-i că veți prepara frigărui de miel și că aveți nevoie de circa 700 g de carne, tăiată în 12 felii de 0,5 cm grosime. Apoi puteți să umpleți, să rulați sau să îndoiți feliile de carne și să le înșirați pe frigărui. În cazul de față, eu am folosit bețe de dafin.

Combinația pe care v-o prezint abundă în arome de munte, precum cele de ciuperci și oregano sau maghiran — foarte simplu și delicios! Dacă aveți norocul să găsiți ciuperci porcini proaspete, atunci e fantastic; dacă nu, folosiți orice fel de ciuperci tari.

ulei de măsline
700 g carne de miel, împărțită în 12 felii subțiri
1 cățel de usturoi, curățat
8 fileuri de anșoa
frunzele de la o mână mare de oregano sau maghiran proaspăt
coaja și zeama de la o lămâie
sare și piper negru proaspăt măcinat
4 bețe de rozmarin sau dafin, ori 4 frigărui de lemn
8 ciuperci porcini sau ciuperci de câmp mijlocii, tăiate în două sau în patru

Ungeți o suprafață curată cu puțin ulei de măsline și înșirați feliile de carne una lângă alta. Zdrobiți oregano sau maghiranul într-un mojar. Adăugați usturoiul și fileurile de anșoa și transformați-le într-o pastă. Adăugați zeama de lămâie și de două ori pe atât ulei de măsline. Amestecați și gustați — trebuie să aibă un gust puternic de lămâie, care se va îndulci la gătit. Condimentați, apoi ungeți în mod uniform bucățile de carne cu acest ulei aromat și presărați deasupa puțină coajă de lămâie.

Încingeți cuptorul la 200°C. Apoi faceți frigăruile. Rulați fiecare felie de carne până se obține o grosime de aprox. 5 cm. Dacă veți folosi bețe de dafin sau rozmarin, îndepărtați frunzele pe lungimea dorită și ascuțiți vârfurile. Mai întâi puneți pe frigăruie o bucată de ciupercă, urmată de o felie de carne rulată și continuați până când aveți câte trei bucăți din fiecare. Puneți frigăruile într-o tavă pentru cuptor și stropiți-le cu ulei de măsline. Prăjiți-le în cuptorul încins timp de 7 minute, sau frigeți-le pe grătar câte 3½ minute pe fiecare parte. Serviți-le stropite cu ulei de măsline, împreună cu alte preparate la grătar sau cu o salată gustoasă, cu pâine și felii de lămâie.

cosciotto d'agnello ripieno di olive, pane, pinoli e erbe aromatiche

6 porții

Pulpă de miel umplută cu măsline, pâine, semințe de pin și ierburi aromate

Pentru mine, clipele în care prăjesc o pulpă de miel sunt pline de nostalgie. Îmi trec prin minte o mie de imagini când mă gândesc cum tăia bătrânul meu mielul într-o duminică. În această rețetă strălucită de miel se folosesc ingrediente italiene pentru a prepara o umplutură delicioasă — e bine să faceți rost de toate ierburile aromate din listă, dar dacă nu găsiți decât câteva, nu-i nici o problemă.

Cumpărați mielul de la măcelarul dvs. sau de la un supermarket cu un raion specializat de măcelărie. Căutați o pulpă frumoasă de miel ecologic, de la care s-a îndepărtat osul coapsei, adică osul din jumătatea de sus a piciorului, lăsând doar osul gleznei, ceea ce vă permite să-l umpleți. În ceea ce privește legumele, puteți folosi napi, țelină, fenicul și păstârnac.

o căpățână de usturoi verde, necurățat
frunzele de la 3 mâini de ierburi proaspete (mentă, pătrunjel, oregano, cimbru)
6 felii de pancetta
3 fileuri de anșoa
100 g pâine țărănească, ruptă în bucățele de 2,5 cm (nu folosiți pâine feliată ambalată)
o mână mare de semințe de pin
o mână de măsline verzi, fără sâmburi
sare marină și piper negru măcinat
o pulpă de miel de 2 kg (vezi mai sus)
ulei de măsline
2 kg cartofi pentru prăjit, curățați și tăiați în două
un fir cu foi de dafin
o sticlă de vin roșu

Curățați câțiva căței de usturoi și puneți-i în robotul de bucătărie. Adăugați ierburile aromate, pancetta și fileurile de anșoa și amestecați. Lăsați amestecul într-un castron și puneți pâinea în robot. Când s-a transformat în pesmet zgrunțuros, adăugați-o în castron împreună cu semințele de pin și măslinele. Adăugați sare și piper și amestecați totul cu mâinile. Dacă pare prea uscat, adăugați un strop de apă clocotită. Introduceți umplutura în pulpa de miel. Puteți s-o prăjiți așa sau s-o legați cu sfoară, punând dedesubt niște rozmarin. Ungeți-o cu ulei de măsline pe dinafară și condimentați-o cu sare și piper.

Amestecați cartofii cu restul de usturoi și foile de dafin, restul de rozmarin și niște ulei de măsline, sare și piper, apoi puneți-i într-o tavă pentru cuptor, cu mielul la mijloc. Italienii nu prea consumă carne în sânge, așa că vom proceda ca ei. Introduceți tava în cuptorul încins la 200°C pentru o oră și jumătate. Credeți-mă, friptura o să fie zemoasă și delicioasă! După o jumătate de oră, italienii încep să stropească mielul și legumele cu vin la fiecare 15 minute, până când mielul este gata. Scoateți legumele pe o farfurie, ca să rămână calde.

Când mielul este gata, lăsați-l să stea 15 minute. Puteți să-l serviți cu niște verdețuri gătite foarte simplu. Italienii preferă ca sucurile cărnii să îmbibe legumele în loc să facă din ele sos.

GI RL

sugo di cinghiale di mercatello

6–8 porții

Sos de porc mistreț din Mercatello

Fetița din imagine era foarte entuziasmată în timp ce tatăl ei prepara mistrețul pe care-l vânase. Știa că animalul trebuie curățat, jupuit și eviscerat înainte de a fi gătit, dar ceea ce m-a șocat a fost cât de normale erau toate acestea pentru toți copiii care se jucau în preajmă. Vă puteți închipui cum ar fi fost dacă asta s-ar fi întâmplat în Marea Britanie? Ca să nu mai vorbim despre balta de sânge...!

Știu că e mai greu să faceți rost de mistreț dacă nu aveți un măcelar foarte bun sau o piață de fermieri prin apropiere, dar orice tip de vânat, de porc, vită sau miel va fi absolut delicios gătit în acest mod. Cel mai bine este să folosiți spată. Dacă tăiați carnea în bucăți de circa 2,5 cm, sosul poate fi servit ca o tocăniță, cu pâine sau mămăligă (vezi pagina 269), iar dacă este tăiată în bucățele de 1 cm, poate fi amestecată cu pappardelle. Dacă o tăiați și mai mărunt sau o tocați, va fi fantastică împreună cu niște tagliatelle.

1 kg spată de mistreț sau altă carne de vânat, curățată de grăsime și tendoane
2 morcovi mari, curățați
2 cepe curățate
6 tulpini de țelină
frunzele de la o mână de salvie proaspătă
sare marină și piper negru măcinat
o linguriță boabe de ienupăr
o sticlă de vin alb
4 bucăți de pancetta sau costiță afumată, tăiată felii subțiri
2–3 ardei iuți uscați, după gust
ulei de măsline
1 borcan de 700 g bulion
opțional: o mână de parmezan ras

Decideți cum veți servi sosul și tăiați carnea în bucăți de mărimea potrivită (vezi mai sus). Puneți-o într-un castron. Tocați mai mare jumătate din cantitatea de morcovi, ceapă și țelină. Adăugați-le la carne. Zdrobiți salvia împreună cu boabele de ienupăr și amestecați-le cu carnea și legumele. Condimentați cu piper și adăugați jumătate din vinul alb, plus puțină apă. Lăsați carnea la marinat peste noapte.

A doua zi, prăjiți pancetta și ardeii iuți într-o tigaie, cu puțin ulei de măsline, până când capătă o culoare auriu-deschis și devin crocante. Tocați restul de morcovi, țelină și ceapă, adăugați-le în tigaie și căliți-le la foc mijlociu timp de 10–15 minute, până când se înmoaie. Între timp, scoateți carnea din marinată, aruncând lichidul și legumele. Măriți focul și adăugați carnea în tigaie. Prăjiți-o până când toate sucurile s-au evaporat — durează, dar aromele vor fi mai intense — apoi adăugați restul de vin alb. Amestecați și continuați fierberea până când lichidul se evaporă aproape complet, apoi adăugați bulionul și puțină apă. Condimentați bine cu sare și piper, micșorați focul și fierbeți la foc mic în jur de 1½–2½ ore (în funcție de mărimea bucăților de carne), până când carnea devine fragedă și delicioasă, adăugând puțină apă dacă sosul devine prea gros. Potriviți de sare și piper înainte de a servi.

Dacă serviți cu paste, fierbeți-le în apă clocotită și sărată, conform instrucțiunilor de pe pachet, și scurgeți-le, păstrând puțin din apă. Amestecați pastele cu sosul, adăugați puțin parmezan și o parte din apa păstrată, dacă e nevoie. Repartizați în farfurii și presărați deasupra puțin parmezan.

Dolcissima
EUR
D!
SICILIA

contorni *garnituri*

garnituri

În Italia, meniul este gândit în așa fel încât la felul doi primești doar o bucățică de carne sau pește, stropită cu puțin sos sau ulei. Foarte simplu și delicios, dar și mai bun atunci când este servit cu o garnitură (contorno, în italiană). Garniturile pot fi consumate separat, la fel ca antipasti — de pildă, verdețuri, fasole sau cartofi, gătite simplu. Acest capitol este menit să vă ofere puțină inspirație cu privire la ce puteți servi alături de carne sau pește. În Italia, garniturile se servesc de obicei în niște boluri sau farfurii mici, dispuse în mijlocul mesei. Ideea de bază în ceea ce privește legumele este să le gătiți cât mai simplu.

Circa 75% din legumele și fructele italienești provin din Puglia, din sud-estul țării („călcâiul cizmei"). Această regiune este considerată grădina Italiei — cu câmpii și dealuri domoale, unde e mult mai ușor să faci agricultură. Însă și în zonele mai muntoase, cu peisaje foarte variate, localnicii cultivă adesea legume pe pantele dealurilor, apoi le culeg și le vând la piețele din zonă.

Fasolea este extrem de apreciată în Italia. Boabele sunt gătite îndată după decorticare. La pagina 256 vă ofer o rețetă de fasole în stil italian, unde veți vedea cea mai bună metodă de a găti fasole de diverse tipuri, proaspătă sau uscată. Fasolea borlotti și fasolea cannellini sunt de obicei uscate pentru iarnă, pentru a fi folosite în supe sau în garnituri, și fierb mai greu decât fasolea proaspătă, dar dacă sunt uscate corespunzător și provin din sezonul anterior, pot fi absolut delicioase.

Mămăliga este un alt produs italian de bază. Poate fi fiartă mai moale sau mai tare (vezi pagina 269) și se servește alături de carne sau pește, la fel cum servim cartofii în Marea Britanie. Dacă n-ați încercat niciodată, nu mai stați pe gânduri.

100

vignole

4 porții

Tocăniță de primăvară cu legume

„Vignole" sau „vignarola" sunt cuvinte italiane care descriu această tocană incredibilă — o adevărată sărbătoare a primăverii. Vă rog mult de tot s-o încercați — o s-o faceți apoi adesea! Dacă nu aveți la îndemână supă de pui, folosiți o parte din apa în care ați fiert fasolea, prazul și frunzele de sfeclă. Puteți lăsa prosciutto în tocană sau puteți s-o scoateți înainte de servire, cum doriți. Mâncarea este absolut delicioasă amestecată cu paste fierte și scurse. Încercați-o și cu sparanghel, dacă găsiți.

4 anghinare mici
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
350 g bob tânăr proaspăt, decorticat
6 fire mici de praz sau 1 fir mare, de la care ați înlăturat frunzele exterioare, spălat și tăiat în bucăți de 8 cm lungime
200 g spanac sau frunze de sfeclă, alese și spălate
ulei de măsline extravirgin
o ceapă albă mică, curățată și tocată mărunt
300 ml supă de pui
350 g mazăre verde decorticată
4 felii groase de prosciutto
frunzele de la o legătură mică de mentă proaspătă
frunzele de la o legătură mică de pătrunjel proaspăt

Puneți anghinarele într-o oală cu apă rece sărată și aduceți la fierbere. Fierbeți-le timp de 10 minute sau până când se înmoaie (încercați-le cu ajutorul unui cuțit), apoi scurgeți-le. Lăsați-le să se răcească, înlăturați frunzele exterioare până când ajungeți la cele palide și fragede din interior și scoateți mijlocul cu o linguriță, apoi tăiați-l în patru.

Umpleți din nou oala cu apă, adăugați sare și aduceți la fierbere. Fierbeți bobul timp de 1 minut, apoi scoateți-l din apă cu o lingură cu găuri și scurgeți-l. Fierbeți prazul timp de 3-4 minute, până devine fraged, apoi spanacul sau frunzele de sfeclă, până când se înmoaie puțin.

Încălziți o cratiță mare, în care să încapă toate ingredientele, și adăugați niște ulei. Căliți ceapa la foc foarte mic circa 10 minute, până se înmoaie, adăugați supa de pui și mazărea și aduceți la fierbere. Așezați deasupra feliile de prosciutto și fierbeți în clocote mici circa 10 minute, până când mazărea este fiartă și a prins o aromă plăcută de la prosciutto.

Rupeți bucățile de praz în fâșii și amestecați-le cu mazărea, împreună cu spanacul sau frunzele de sfeclă tocate mai mare, anghinarele și bobul. Aduceți din nou la fierbere și lăsați toate legumele să fiarbă împreună, la foc foarte mic, încă 10 minute.

Gustați, condimentați cu sare și piper, iar înainte de servire adăugați verdeața tocată și câteva linguri bune de ulei.

funghi al cartoccio al forno

4 porții

Ciuperci coapte în pungă

Este o rețetă care se prepară fantastic de repede, iar când deschideți pungile, veți fi răsplătit cu cele mai minunate miresme, provenind de la ciupercile de pământ și de la ierburile aromate. Delicios. Luați niște ață sau sfoară ca să legați verdeața.
P.S. Rețeta poate fi preparată pentru o cină în familie, folosind o pungă mare în loc de 4 punguțe.

câteva fire de dafin, salvie, rozmarin și cimbru, toate proaspete
4 felii de prosciutto
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
400 g ciuperci sălbatice tari, curățate
ulei de măsline extravirgin
1 ou, preferabil ecologic, puțin bătut
150 ml vermut sau vin alb

Încingeți cuptorul la 200°C și puneți o tavă în mijloc.

Pentru ca ciupercile să aibă o aromă nemaipomenită, mie îmi place să pun alături de ele, în pungă, o legătură cu ierburi aromate; prin urmare, faceți 4 legături mai mici, cu câte un fir de dafin, salvie, rozmarin și cimbru, legate cu ață sau sfoară. Ca să faceți pungile, luați 4 foi format A3 (circa 40 cm) de hârtie cerată. Așezați câte o felie de prosciutto pe fiecare foaie, la margine, și acoperiți-o cu o legătură de ierburi și o grămăjoară de ciuperci. Condimentați cu sare și piper și stropiți cu ulei de măsline. Ungeți marginile foii cu oul bătut, apoi îndoiți hârtia peste ciuperci, alcătuind un fel de plic. Îndoiți marginile de două-trei ori și strângeți-le ca să le fixați, dar înainte de a face ultima îndoitură, turnați în fiecare plic câteva linguri de vermut sau vin alb.

Având grijă ca toate plicurile să fie bine împăturite și sigilate, puneți-le unul lângă altul în tava fierbinte și coaceți-le în cuptorul încins timp de 15 minute, până se umflă.

Serviți ciupercile în pungi: fiecare își deschide punga și se delectează cu aromele încântătoare. Atenție, nu mâncați și legătura de verdeață — rolul ei este să dea aromă! Ciupercile pot fi servite cu carne sau pește, ori ca atare, sub formă de gustare sau aperitiv.

radicchio di treviso marinato alla griglia con aglio e aceto balsamico

6 porții

Radicchio di Treviso marinată și la grătar, cu usturoi și oțet balsamic

Este una dintre rețetele italienești autentice, pe care trebuie să le încercați. Radicchio di Treviso este regele familiei respective de salate. Este o legumă foarte bună, mai ales consumată caldă, ca în cazul de față. Încercați să creșteți singur acest tip de salată — puteți cumpăra semințe de la www.seedsofitaly.com.

2 căpățâni de radicchio di Treviso (sau radicchio simplă)
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
2 căței de usturoi, curățați și tocați
oțet balsamic de calitate
ulei de măsline extravirgin
frunzele alese și tocate mărunt de la 3 fire de rozmarin
frunzele de la o legătură mică de pătrunjel proaspăt

Separați frunzele de radicchio, spălați-le și puneți-le deoparte. Adăugați un praf de sare la usturoiul tocat și zdrobiți-l cu latura cuțitului. Puneți usturoiul zdrobit într-un castron de servit și adăugați câteva linguri de oțet balasmic. Turnați deasupra de două ori mai mult ulei decât oțet și condimentați cu sare și piper. Adăugați rozmarinul tocat.

Încingeți o tigaie cu grătar și frigeți frunzele de radicchio, pe rând, circa 10 secunde, până când încep să se înmoaie și să se înnegrească. Cufundați-le imediat în sos și amestecați-le bine cu toate aromele delicioase. Rupeți deasupra pătrunjelul și serviți imediat.

fagioli all'italiana

4 porții

Fasole în stil italian

Firește, italienii sunt mari consumatori de fasole, dar nu mă refer la fasolea conservată în sos de roșii. Nu, în Italia se folosesc multe varietăți de fasole drept garnituri, care tind să devină „vedetele" mesei. Dau un gust mult mai bun celor mai multe preparate cu carne. Metoda de preparare a fasolei este în general aceeași, indiferent dacă gătiți cannellini, fasole albă, fasole borlotti sau zolfini. Singurul lucru care diferă este timpul de preparare, care depinde de ce fel de fasole folosiți: fasole proaspătă (se găsește la piețele fermierilor) sau uscată.

Fasolea proaspătă are nevoie în general de 25–30 de minute de fierbere — aceasta e preferata mea. Însă și fasolea uscată poate fi excelentă. Doar că trebuie înmuiată peste noapte. În acest timp, boabele de fasole vor absorbi încet apa, ajungând aproape la fel ca fasolea proaspătă. Indiferent dacă folosiți fasole uscată și înmuiată sau fasole proaspătă, cea mai eficientă metodă de preparare pe care am văzut-o în Italia este cea descrisă mai jos.

500 g fasole uscată sau 1 kg fasole proaspătă, decorticată (borlotti, cannellini, albă sau zolfini)
1 cartof curățat
o legătură de ierburi aromate proaspete, legate cu o ață (folosiți rozmarin, dafin, salvie și cimbru)
2 roșii coape, zdrobite
½ căpățână de usturoi
ulei de măsline extravirgin
oțet cu ierburi aromate
sare marină și piper negru proaspăt măcinat

Dacă folosiți fasole uscată, înmuiați-o peste noapte în apă rece, apoi scurgeți-o și clătiți-o înainte de fierbere. Puneți boabele proaspete sau uscate într-o oală adâncă. Acoperiți-le cu apă rece, dar nu adăugați sare (întărește coaja). Adăugați cartoful, roșiile zdrobite (care ajută la înmuierea cojilor), usturoiul, legătura de ierburi aromate și puțin ulei de măsline extravirgin. Puneți oala pe foc și aduceți la fierbere. Culegeți spuma de la suprafața lichidului și fierbeți la foc mic 40 de minute sau până când boabele s-au înmuiat — verificați-le după 25 de minute, dacă sunt proaspete.

Scurgeți fasolea, lăsând cam o jumătate de pahar de lichid, apoi aruncați cartoful, roșiile, usturoiul și ierburile. Asezonați fasolea cu lichidul păstrat, apoi adăugați din belșug ulei de măsline extravirgin și suficient oțet cu ierburi aromate pentru a-i da un gust puțin acrișor. Condimentați cu sare și piper. Fasolea poate fi servită ca o garnitură delicioasă sau poate fi adăugată la paste, tocănițe, supe sau ce vreți dvs.!

CINEMA
FARNESE

zucchini in padella

4 porții

Dovlecei prăjiți

Sunt nemaipomeniți ca garnitură la carne sau pește, pe un platou cu antipasti, pe crostini sau zdrobiți și amestecați cu puțină smântână, parmezan și paste penne. De asemenea, merg foarte bine în omletă sau frittata.

3 dovlecei mijlocii, tari
ulei de măsline extravirgin
3 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
½ ardei iute proaspăt, tăiat felii, sau 1 ardei iute roșu uscat, fărâmițat
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
frunzele de la o mână de maghiran sau oregano proaspăt sau o linguriță de oregano uscat
3 fileuri de anșoa în ulei
coaja și zeama de la ½ lămâie
opțional: frunzele tocate de la 1 fir de mentă proaspătă

Mai întâi îndepărtați capetele dovleceilor, apoi tăiați-i în bucățele de 1 cm. Puteți să-i tăiați în două la început, dacă sunt mai mari.

Puneți câteva linguri de ulei de măsline într-o tigaie, la foc mediu. Adăugați usturoiul feliat și ardeiul iute. După 30 de secunde, adăugați dovleceii și verdeața și condimentați ușor cu sare și piper. Aveți grijă ca tigaia să nu fie prea fierbinte — dovleceii nu trebuie să se prăjească prea repede. Amestecați totul bine, apoi acoperiți cu un capac, pentru ca o parte din abur să rămână înăuntru. În următoarele 10–12 minute, scuturați tigaia sau amestecați în ea cam la 2 minute. În ultimele 2 minute adăugați fileurile de anșoa și coaja de lămâie. După ce fileurile s-au topit, condimentați cu atenție, după gust, adăugând puțină zeamă de lămâie, ca să echilibrați iuțeala ardeiului și celelalte condimente. Serviți dovleceii imediat — sunt delicioși presărați cu mentă tocată.

zucca al forno

4 porții

Dovleac la cuptor

De-a lungul anilor, am văzut multe variante de dovleac la cuptor și trebuie să spun că aceasta este una dintre rețetele mele preferate. Chiar dacă este într-un autentic stil toscan, aromele îmi amintesc de rețetele englezești cu sos chutney (sos puternic condimentat) pe care le-am văzut în cărțile de bucate vechi. Preparat în acest mod, dovleacul este delicios pe un platou cu antipasti, în supe, amestecat cu paste sau cu carne. Alte tipuri de dovleac care se pretează foarte bine acestui mod de preparare sunt cei cu coajă groasă, portocalie, și cei mai alungiți, cu o coajă gri-portocalie.

1 dovleac alungit mare
1 ardei iute roșu uscat
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
o mână mare de frunze proaspete de salvie
1 baton de scorțișoară, tăiat bucățele
ulei de măsline

Încingeți cuptorul la 180°C. Tăiați dovleacul în două, scoateți semințele, apoi tăiați-l în felii sau în bucăți, cu coajă cu tot. Folosind un mojar sau un castron de metal și un sucitor, zdrobiți ardeiul iute uscat împreună cu un praf de sare. Adăugați frunzele de salvie întregi, bucățile de scorțișoară și ulei de măsline cât să subțiați amestecul, apoi ungeți bine bucățile de dovleac.

Puneți dovleacul într-o tavă pentru cuptor, într-un singur strat, și condimentați ușor cu sare și piper. Presărați deasupra semințele, acoperiți strâns cu folie de aluminiu și coaceți timp de 30 de minute sau până când coaja dovleacului s-a înmuiat, apoi scoateți folia și mai lăsați-l în cuptor încă 10 minute, până devine auriu și crocant. Scoateți scorțișoara și serviți.

ricetta tipica per verdure verdi

4 porții

Verdețuri în stil italian

Acest fel poate fi consumat rece, ca antipasto, sau cald, ca o garnitură de legume. Cel mai bun lucru este că puteți combina orice verdețuri, precum frunze tinere de varză, frunze de sfeclă și chiar frunze de salată verde. De pildă, puteți să cumpărați o pungă plină de spanac, rucola și creson, la care să adăugați frunze de țelină galbene și busuioc, pătrunjel, măcriș și frunze de fenicul. Cei mai mulți italieni au o grădină de legume și, indiferent dacă e mică sau mare, au întotdeauna la îndemână verdețuri și legume. În rețeta de față, mai întâi fierbem ușor frunzele cele mai robuste, apoi le călim într-o tigaie cu frunzele de salată, ierburile aromate și usturoiul, până se frăgezesc.

6 mâini mari de verdețuri, frunze și ierburi aromate (vezi mai sus)
ulei de măsline
2 căței de usturoi, curățați și feliați
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
zeama de la o lămâie

Fierbeți câteva minute frunzele de varză și de sfeclă într-o oală cu apă clocotită și sărată, apoi scurgeți-le într-o strecurătoare și lăsați-le să se răcească puțin. Puneți câteva linguri de ulei de măsline într-o tigaie sau o cratiță mare și adăugați feliile de usturoi. De îndată ce încep să se coloreze puțin, aruncați înăuntru frunzele de salată, apoi frunzele de varză și de sfeclă. Căliți la foc mediu timp de 4–5 minute, amestecând verdețurile cu o lingură sau cu o pereche de cleşti, apoi adăugați ierburile aromate și mai lăsați să fiarbă 1 minut. Luați cratița de pe foc și condimentați atent cu sare și piper, ulei de măsline extravirgin și zeamă de lămâie cât să aibă puțină aromă.

melanzane alla parmigiana

6 porții

Vinete cu parmezan

Această rețetă clasică din nordul Italiei este o metodă nemaipomenită de a găti vinetele. Straturi de vinete alternând cu cele de parmezan și roșii, la cuptor — e absolut delicios. Merge de minune cu tot felul de cărnuri prăjite, precum și cu pește prăjit. Mie îmi place să coc vinetele la grătar — astfel devin mai cremoase — în loc să le prăjesc în ulei, metodă prin care devin mai grase.

3 vinete mari și tari
ulei de măsline
o ceapă curățată și tocată mărunt
½ căpățână de usturoi verde, dacă găsiți, sau 1 cățel de usturoi obișnuit, curățat și tăiat felii subțiri
2 conserve a câte 400 g de roșii ovale, de bună calitate, sau 1 kg roșii proaspete, bine coapte
o linguriță cu vârf de oregano uscat
sare marină și piper negru proaspăt măcinat
puțin oțet de vin
o mână mare de busuioc proaspăt
4 mâini mari de parmezan proaspăt ras
2 mâini de pesmet
puțin oregano proaspăt, tocat
opțional: 150 g mozzarella de bivoliță

În primul rând, îndepărtați codițele vinetelor, apoi tăiați-le felii de 1 cm grosime și puneți-le deoparte. Încingeți bine grătarul sau o tigaie cu grătar. Între timp, puneți 2-3 linguri de ulei de măsline într-o tigaie mare, pe foc mediu. Adăugați ceapa, usturoiul și oregano uscat și căliți-le 10 minute, până când ceapa se înmoaie și usturoiul prinde puțină culoare. Dacă folosiți roșii din conservă, zdrobiți-le, iar dacă folosiți roșii proaspete (care, firește, vor fi mai dulci și mai gustoase dacă sunt de sezon), înțepați-le și puneți-le pentru 40 de secunde într-o oală cu apă clocotită. Scoateți-le cu o lingură cu găuri și introduceți-le într-un castron cu apă rece pentru 30 de secunde, apoi îndepărtați coaja și sâmburii și tăiați miezul bucățele. Adăugați roșiile în tigaia cu ceapă, usturoi și oregano. Amestecați bine, apoi puneți un capac și fierbeți la foc mic 15 minute.

Între timp, coaceți vinetele pe grătar, pe toate părțile, până când se înnegresc ușor — poate fi nevoie să le coaceți pe rând, fiindcă probabil nu vor încăpea toate deodată pe grătar. Pe măsură ce sunt gata, scoateți-le într-o tavă și puneți altele pe grătar, până când toate sunt bine coapte. Când sosul de roșii a scăzut și a căpătat un gust dulce, condimentați atent cu sare, piper și puțin oțet de vin, apoi adăugați busuiocul. Puteți lăsa bucățele de roșii întregi în sos sau să le faceți piure.

Luați un vas de pământ de circa 25 × 12–15 cm. Puneți în el un strat subțire de sos de roșii, apoi un strat subțire de parmezan, urmat de un strat de vinete. Repetați straturile până când ați folosit toate ingredientele, terminând cu puțin sos și o mână de parmezan. Mie îmi place să dau pesmetul prin ulei de măsline și puțin oregano tocat și să-l presar deasupra. Uneori, mâncarea se servește cu bucățele de mozzarella rupte deasupra. Puneți vasul în cuptor și coaceți la 190°C, timp de o jumătate de oră, până când conținutul devine auriu, crocant și bolborosește. Cel mai gustos este să serviți mâncarea imediat, dar e bună și rece. În loc de vinete puteți folosi dovlecei sau fenicul — e delicios în ambele moduri. Dar încercați să preparați mâncarea cu vinete — o să vă placă la nebunie!

polenta
Mămăligă

Mămăliga se prepară din mălai și este absolut nemaipomenită. Dacă puteți, faceți rost de mălai proaspăt, fiindcă e mai aromat. Există două tipuri de mălai — galben și alb — ambele fiind delicioase. Mămăliga albă provine de lângă Veneția, are o aromă subtilă și se servește în general cu pește. În mod tradițional, porumbul se cultivă în nordul Italiei, dar mămăligă se mănâncă în toată țara. Fiecare regiune are propria ei metodă de a o servi. Se fierbe la fel ca porridge-ul și poate fi îmbogățită cu unt și parmezan, servită ca bază a unei tocănițe sau a unui sos bogat. Poate fi servită și tare sau cu carne prăjită și tocană de carne.

Dacă aveți invitați, puteți prepara mămăliga din timp. Când a ajuns la consistența dorită, turnați-o într-un castron, condimentați-o, stropiți-o cu ulei și acoperiți-o cu hârtie cerată. Puneți-o deasupra unei cratițe cu apă clocotită, pe foc mic, ca să rămână caldă. Când aveți nevoie de ea, scoateți hârtia și serviți.

Mămăligă tare

250 g mălai nou
circa 1,7 litri de apă

Aduceți la fierbere într-o oală mare apa sărată și adăugați treptat mălaiul. Când începe să fiarbă, va stropi în toate părțile, așa că puneți un capac, ca să nu vă frigeți, și micșorați focul. După ce se îngroașă puțin, nu va mai fi la fel de „agresivă". Pe vremea când mă pregăteam să devin bucătar, treceam repede pe lângă mămăligă, nu cumva să mă stropească! Amestecați cam la 4–5 minute, având grijă să dați cu lingura și pe marginile vasului. Mămăliga se va îngroșa, dar nu vă faceți probleme. Fierbeți-o cam 40–45 de minute; trebuie să aibă consistența unui piure de cartofi.

Potriviți de sare și piper, apoi ungeți o tavă sau o suprafață de lucru cu puțin ulei și răsturnați pe ea mămăliga. Cu o paletă sau o lingură, așezați-o într-un strat de circa 2,5 cm grosime; nu trebuie să fiți prea precis. Pe fundul cratiței în care a fiert mămăliga se va forma o crustă subțire, ca o tortilla, care mie mi se pare cea mai bună parte — premiul pentru bucătar! Scoateți crusta cu o paletă și rupeți-o bucățele. Puneți-le pe o farfurie, presărați-le cu parmezan și ardei iute proaspăt tocat, stropiți cu niște ulei de măsline bun și încercați să vedeți cât e de gustoasă! După o jumătate de oră, mămăliga se va fi răcit și o puteți tăia cubulețe sau felii, în funcție de modul în care vreți s-o frigeți pe grătar sau s-o prăjiți.

Mămăligă moale

Folosiți exact aceleași cantități ca mai sus. După o jumătate de oră de fiert, mai adăugați puțină apă, pentru ca mămăliga să ajungă ca o smântână groasă. Trebuie să cadă de pe lingură, dar nu să curgă. După ce e gata, luați cratița de pe foc și adăugați 100 g unt și 130 g parmezan ras. Amestecați și condimentați cu atenție, după gust. Mămăliga poate fi servită imediat.

dolci *deserturi*

Roma
VIA VINCENZO BRUNACCI, 3
00146 ROMA TEL. 06/556574

deserturi

Acesta este un capitol interesant. În mod normal nu mai fac deserturi decât la ocazii speciale sau în week-end, cu copiii. Într-o zi obișnuită, dacă avem chef de desert, prepar ceva foarte simplu.

Am descoperit cu surprindere că nici italienii nu prea fac deserturi. Preferă să le cumpere de la un magazin bun, de la o gelateria (magazin de înghețată) sau patiserie, unde se găsesc produse proaspete, din aceeași zi. Se gândesc că n-are nici un rost să facă un lucru pe care-l pot cumpăra foarte ușor de la cineva priceput. Uneori, când sunt invitați la masă, duc cu ei în vizită un desert, așa cum noi ducem o sticlă de vin. În general, italienii nu au deserturi la fel de complicate ca francezii, dar torturile lor rustice, sau înghețatele și sorbeturile delicioase sunt incomparabile.

Acest capitol conține numeroase deserturi foarte simple, de la smochine lipicioase cu brânză pecorino la cea mai ușoară tartă cu mure (ideală pentru o zi de vară) sau un șerbet acrișor de lămâie. Și, firește, clasicul tiramisù.

uva fragola surgelata con cioccolato e grappa

Struguri fragola congelați cu ciocolată și grappa

Colegul meu, dl David Loftus (cel care a făcut fotografiile din aproape toate cărțile mele) este cu siguranță pasionat de mâncăruri, de vreme ce-și petrece jumătate din viață fotografiindu-le. Când eram în Italia și făceam poze pentru această carte, mi-a spus că ar trebui să congelez strugurii — ceea ce m-a făcut să mă gândesc că e nebun de legat. Cine știe ce-ar fi spus prietenii mei, culegătorii de vie. De ce să cumperi niște struguri proaspeți, superbi, și să-i congelezi?

Dar... firește, a fost o idee fantastică, iar eu mă înșelam amarnic!

Când David a cumpărat niște struguri congelați pentru noi, ca să-i mâncăm, afară era o căldură înăbușitoare, iar strugurii au fost exact ceea ce trebuia ca să ne răcorim. A reușit să facă rost de niște struguri fragola dulci, care sunt nemaipomeniți, dar se găsesc mai rar la supermarket. Însă sunt buni și strugurii muscat sau de care vă plac dvs. Când încep să înghețe, pulpa și zeama se transformă într-un fel de sorbet, iar coaja rămâne tare și frumoasă.

În mod ideal, strugurii congelați se servesc cu câteva bucățele de ciocolată de bună calitate și un pahar cu grappa. Dacă, la fel ca mine, sunteți puțin sceptic cu privire la acest desert, vă rog să-l încercați — este nemaipomenit. Bravo, Dave!

sorbetto di pere

Sorbet de pere

Pentru 6 persoane

Sorbeturile sunt întotdeauna un mod plăcut de a încheia o masă, dacă doriți un desert mai ușor. Pot fi consumate și în pauzele dintre felurile de mâncare. Indiferent când le serviți, modul de preparare este în general același — amestecați un piure de fructe cu suficient sirop de zahăr, cât să înghețe. După congelare, sorbetul devine lucios și moale, putând fi luat cu lingura.

Această rețetă — sorbet de pere și grappa — este o combinație „perversă", una dintre preferatele mele — încercați-o. E nemaipomenită servită într-un bol, cu niște fructe delicioase deasupra. În loc de grappa se poate folosi niște vodcă de bună calitate; ar fi bun și absintul, dar astăzi găsiți grappa la majoritatea supermarketurilor bune și la magazine care vând băuturi alcoolice.

Cantitățile date sunt pentru 6 persoane, socotind câte 2 cupe pentru fiecare, dar puteți face rețeta și pentru 4 persoane, păstrând restul în congelator pentru a doua zi. Vă sugerez să folosiți un vas ceramic sau de porțelan gros, dar puțin adânc, pe care să-l puneți la congelator în prealabil — astfel sorbetul va fi gata mai repede.

Încercați să faceți rost de pere bine coapte — puteți lua chiar și din acelea ieftine. Dacă sunt bine coapte și moi, e suficient să le curățați de coajă și să le puneți într-un castron, nu e nevoie să le fierbeți. Așa am făcut în Italia, când vânzătorul de fructe Pippo de la piața Terranuova Bracciolini de lângă Montevarchio mi-a dat pe gratis o tavă întreagă cu pere. Duceți-vă să-l salutați și s-ar putea să aveți și dvs. noroc!

200 g zahăr tos
200 ml apă
coaja și zeama de la o lămâie
1 kg pere moi, curățate de coajă și de căsuța cu sâmburi și tăiate în sferturi
50 ml grappa (sau după gust)

Mai întâi puneți zahărul și apa într-o cratiță, pe foc. Aduceți la fierbere, apoi micșorați focul și fierbeți în clocote mici 3 minute. Adăugați perele tăiate sferturi și fierbeți-le 5 minute, dacă nu sunt foarte moi. Luați-le de pe foc, lăsați-le să stea 5 minute, apoi adăugați zeama de lămâie (fără sâmburi) și coaja. Turnați amestecul în robotul de bucătărie și faceți-l piure, apoi treceți-l printr-o sită rară, punându-l în vasul în care-l veți servi.

Adăugați grappa, amestecați bine și gustați. Grappa nu trebuie să se simtă prea tare — trebuie să aibă un gust subtil și să se potrivească bine cu perele. Însă tăria și aroma diferă în funcție de marcă, așa că ajustați cantitatea după gust. (Asta nu e o scuză să turnați toată sticla, fiindcă sorbetul nu va îngheța dacă puneți prea mult alcool.) Puneți vasul în congelator și amestecați sorbetul cu o furculiță la fiecare jumătate de oră — veți observa cum capătă o tentă mai palidă. E gata cam în 2 ore. Sorbetul trebuie să fie suficient de moale ca să poată fi luat cu o cupă pentru înghețată. E delicios servit cu biscuiți fini și crocanți.

P.S. Acest sorbet poate fi păstrat la congelator două zile — mai târziu cristalizează.

crostata di fichi

8 porții

Tartă cu smochine

Această tartă fantastică este pentru mine o chintesență a deserturilor toscane. E o metodă grozavă de a folosi smochine coapte sau fructe cu sâmburi, cu puțină scorțișoară, care le pune în evidență aroma.

15 smochine întregi, spălate
30 g zahăr tos
2 linguri apă
frunzele de la 2 fire de cimbru proaspăt
coaja de la o portocală

Pentru aluat
125 g unt
100 g zahăr pudră
1 praf de sare
250 g făină simplă
opțional: 1 baton de vanilie — crestați-l în lungime și scoateți semințele
coaja de la ½ lămâie
2 gălbenușuri mari, de preferință ecologice
2 linguri lapte sau apă rece

Pentru frangipan
285 g migdale întregi, curățate
50 g făină simplă
250 g unt nesărat
250 g zahăr tos
2 ouă mari, preferabil ecologice, ușor bătute
1 baton de vanilie — crestați-l în lungime și scoateți semințele
1 lingură grappa

Mai întâi trebuie să ungeți cu puțin unt o formă de tartă cu diametrul de 28 cm, cu fundul detașabil. Ca să faceți aluatul, amestecați untul, zahărul pudră și sarea, adăugând apoi făina, semințele de vanilie, coaja de lămâie și gălbenușurile — de mână sau cu un robot de bucătărie. Când amestecul seamănă cu niște pesmet zgrunțuros, adăugați laptele sau apa rece. Bateți și frământați ușor aluatul până se formează o minge, pe care o veți presăra cu puțină făină. Nu-l frământați prea tare, fiindcă va deveni prea elastic, nu fărâmicios, cum ar trebui. Înfășurați-l în folie de plastic și țineți-l la frigider cel puțin o oră. Apoi întindeți-l și căptușiți cu el forma de tartă. Puneți forma în congelator pentru o oră.

Încingeți cuptorul la 180°C și coaceți aluatul timp de 12 minute sau până când devine auriu-deschis. Scoateți-l din cuptor și micșorați temperatura la 170°C.

Ca să faceți crema frangipan, mărunțiți 250 g migdale cu robotul de bucătărie până obțineți o pulbere fină, pe care o veți transfera într-un bol împreună cu făina. Apoi amestecați untul și zahărul până obțineți o cremă ușoară. Adăugați-le la migdale împreună cu ouăle ușor bătute, semințele de vanilie și grappa; amestecați până la omogenizare. Țineți crema în frigider cel puțin o jumătate de oră, ca să se întărească. Curățați smochinele de codițe, crestați-le deasupra în cruce, apoi împingeți în ele cu degetul, de jos în sus, ca să le desfaceți.

Puneți crema frangipan răcită peste aluat, apoi așezați deasupra smochinele, cu partea crestată în sus. Încălziți zahărul cu apa și turnați siropul peste smochine. Tocați mai mare migdalele rămase și presărați-le deasupra, împreună cu frunzele de cimbru și coaja de lămâie. Coaceți în cuptorul încins în jur de 40 de minute sau până când crema devine tare și aurie în exterior, rămânând însă moale la mijloc. Lăsați tarta să se răcească timp de 30–40 de minute. E delicioasă servită cu mascarpone sau frișcă.

bustrengo

8 porții

Prăjitură bologneză cu mămăligă și mere

Este o prăjitură superbă, care seamănă puțin cu clafoutis-ul franțuzesc, dar adăugând pesmet și mămăligă începe să semene cu o budincă italiană din pâine și unt. Italienii o coc în jar, după cină.

1 cub de unt
100 g mămăligă
200 g făină simplă, cernută
100 g pesmet
100 g zahăr tos plus încă puțin pentru presărat deasupra
500 ml lapte integral
3 ouă mari, de preferință organice, bătute
100 g miere necristalizată
50 ml ulei de măsline
100 g smochine uscate, tocate sau rupte bucățele
100 g stafide
500 g mere frumoase și tari, curățate de coajă și de sâmburi și tăiate cubulețe mai mari
½ linguriță scorțișoară măcinată
coaja de la 2 portocale
coaja de la 2 lămâi
o linguriță sare

Încingeți cuptorul la 180°C și ungeți cu unt o formă de prăjitură puțin adâncă, cu diametrul de 28 cm și fundul detașabil. Într-un castron mare, amestecați mămăliga, făina, pesmetul și zahărul. Într-un alt castron, amestecați laptele, ouăle, mierea și uleiul de măsline. Adăugați acest amestec la ingredientele uscate, având grijă să omogenizați totul. Adăugați smochinele, merele, scorțișoara, coaja de portocală și lămâie și sarea, apoi amestecați din nou.

Turnați prăjitura în formă și coaceți-o timp de 50 de minute. Mai verificați-o din când în când, poate fi nevoie s-o acoperiți cu folie de aluminiu dacă se rumenește prea tare pe margini. Înainte de servire, presărați deasupra zahăr tos. Aveți grijă s-o mâncați caldă — e delicioasă cu frișcă și un pahar de vin santo!

torta di riso

8 porții

Tartă florentină de orez

Rețeta de față trebuia neapărat inclusă în carte, fiindcă e un adevărat deliciu! În plus, nu se întâmplă prea des să găsiți deserturi bune de luat la picnic sau într-o călătorie. Prima dată am văzut persoane cumpărând variante mai mici ale acestei tarte de la o cafenea din Florența. Arătau atât de bine, încât mi-am comandat și eu; mă gândeam că seamănă foarte mult cu tartele cu cremă portugheze, dar mi-am dat seama că, de fapt, erau umplute cu ceva asemănător cu o budincă de orez englezească. Erau tare gustoase și, mai mult decât atât, m-au făcut să-mi dau seama cât de mică e lumea. Umplutura cu aromă de vanilie și portocală poate fi consumată ca atare, alături de un pahar cu vin de desert.

În mod normal, tartele sunt presărate cu zahăr pudră și pot fi consumate calde sau reci — merg foarte bine cu o cafea, ca majoritatea lucrurilor din Italia. Este bine de știut că de obicei prăjitura e mai gustoasă dacă este preparată cu o zi înainte.

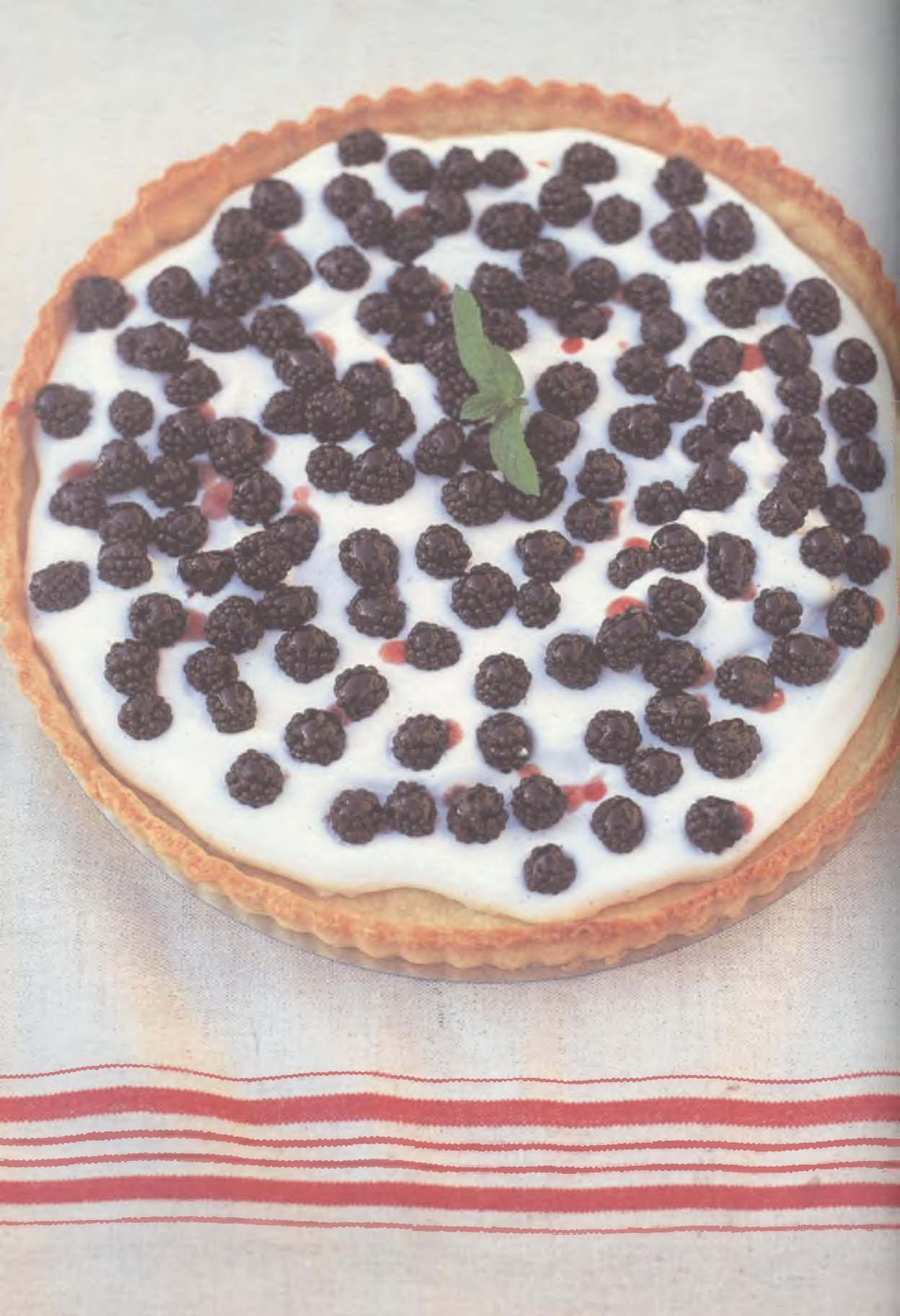
P.S. Când faceți aluatul pentru tartă, încercați să folosiți coaja de la ½ portocală, în loc de coajă de lămâie.

Aluat de tartă (vezi pagina 279)

Pentru umplutură
50 g unt
2 batoane de vanilie
325 g orez pentru risotto
3 linguri zahăr tos
coaja de la 3 portocale
1 pahar de vin alb
1 litru lapte integral
2 ouă mari, preferabil ecologice, bătute cu telul
2 linguri zahăr pudră

Mai întâi va trebui să ungeți cu puțin unt o formă de tartă cu diametrul de 28 cm și fundul detașabil. Ca să faceți aluatul, urmați instrucțiunile de la pagina 279 și puneți forma cu aluat în congelator pentru o oră. Apoi încingeți cuptorul la 180°C și coaceți aluatul timp de 12 minute sau până când capătă o culoare auriu-deschis. Scoateți forma din cuptor, puneți-o deoparte și măriți temperatura la 200°C.

Într-o cratiță cu pereții înalți și fundul gros, cu capac, topiți untul la foc mic. Crestați în lungime batoanele de vanilie și scoateți semințele cu ajutorul unui cuțit. (Puteți cufunda batoanele în borcanul cu zahăr și veți obține niște zahăr vanilat delicios.) Adăugați semințele de vanilie la untul topit și amestecați. Mai lăsați 1 minut pe foc mic, apoi adăugați orezul împreună cu zahărul și coaja de portocale. Măriți flacăra la mediu, amestecați bine și adăugați vinul. Continuați să amestecați până când vinul a scăzut aproape complet. Apoi adăugați laptele, puțin câte puțin. Fierbeți orezul la foc mic timp de 15 minute, amestecând cât mai des. Nu trebuie să se înmoaie foarte tare, fiindcă o să mai fiarbă și în cuptor, dar trebuie să fie destul de lichid. Lăsați budinca de orez să se răcească puțin, apoi adăugați ouăle bătute. Turnați orezul peste aluat, presărați deasupra zahăr pudră și coaceți timp de 20 de minute, până când aluatul devine auriu. Tarta e delicioasă cu frișcă și presărată cu coajă de portocală.



torta di more

8–10 porții

Tartă cu mure

Cred că am făcut mii de asemenea tarte pe când lucram pentru Antonio Carluccio, la restaurantul de pe Neal Street din Londra. Le preparam pentru Royal Opera House, iar cei care mergeau la operă sau balet le consumau în lojele de deasupra scenei, constituind unele dintre cele mai luxoase prânzuri din Londra. Odată m-am dus în ziua mea liberă să văd *Lacul lebedelor* și m-am uitat în sus ca să-i văd pe cei care mâncau din tartele mele, eu fiind jos, împreună cu ceilalți, pe locurile cele mai ieftine (și mâncând dropsuri de fructe!). Nu eram invidios, dar știam cât sunt de gustoase tartele! Este un desert foarte ușor de făcut, mai ales dacă aveți în congelator niște aluat de tarte. Puteți folosi orice fel de fructe — zmeură, mure, căpșuni sau afine, chiar și agrișe puțin fierte. Un adevărat ospăț!

Aluat de tartă (vezi pagina 279)

Pentru umplutură
1 baton de vanilie
500 g mascarpone
100 ml smântână subțire
3 linguri zahăr
3 linguri grappa sau vin santo
300 g mure (sau alte fructe, vezi mai sus)
2 linguri gem de mure sau zmeură
o mână mică de frunze de mentă proaspete

Mai întâi trebuie să ungeți cu puțin unt o formă de tartă cu fundul detașabil și diametrul de 28 cm. Ca să faceți aluatul, urmați instrucțiunile de la pagina 279 și apoi puneți forma cu aluat în congelator pentru o oră. Încingeți cuptorul la 180°C și coaceți aluatul timp de 12 minute sau până când devine auriu-deschis.

Ca să faceți umplutura, desfaceți batonul de vanilie în două, pe lungime, și scoateți semințele cu ajutorul unui cuțit. Puneți mascarpone, smântâna, semințele de vanilie, zahărul și grappa într-un castron mare și bateți-le până când obțineți un amestec lucios. Gustați — trebuie să fie o cremă bogată, pufoasă și puțin dulce, cu un gust subtil de grappa. Dacă nu găsiți grappa, merge și fără, sau adăugați puțin vin santo.

După ce s-a răcit blatul, ungeți-l cu cremă cu ajutorul unei spatule, într-un strat omogen. Acoperiți crema cu mure, ușor, fără să le împingeți. Dacă vreți să fiți mai generos și să puneți mai multe mure decât în figură, dați-i drumul; de asemenea, puteți pune mai multe tipuri de fructe. Apoi, într-o crăticioară, topiți două linguri de gem cu 3-4 linguri de apă. Amestecați până obțineți un sirop ușor, după care ungeți fructele cu gem cu o pensulă curată.

Înainte de servire, presărați tarta cu frunze mici de mentă. Puteți face o tartă mare sau mai multe tarte mici. Sunt delicioase la ceaiul de după-amiază. Serviți imediat sau țineți-le la frigider până la consum.

semifreddo con cioccolato e riso

Pentru 8 persoane

Semifreddo cu ciocolată și orez

Am descoperit această rețetă în aceeași zi în care am făcut și tarta cu orez (vezi pagina 284) și m-am gândit la modul în care italienii iubesc și respectă orezul, indiferent dacă-l folosesc la budinci sau la risotto. Dacă vă plimbați prin Florența sau alt oraș din Italia, veți vedea multe gelateria (magazine de înghețată). Înghețata de vanilie și de orez este un desert obișnuit în Italia, lucru care mi se pare absolut fantastic, așa că am vrut să încerc propria mea variantă. Am amestecat resturile de la budinca de orez cu fructe glasate italienești tradiționale, bucățele de ciocolată și fistic. Apoi le-am adăugat la semifreddo (semi-congelat) — un fel de înghețată mai ușoară. Rețeta e nemaipomenită pentru petreceri, fiindcă o puteți face cu câteva zile înainte.

Pentru budinca de orez

30 g unt
1 baton de vanilie
150 g orez pentru risotto
50 g zahăr
150 ml vin alb
700 ml lapte integral

Pentru semifreddo

50 g zahăr tos
4 ouă mari, preferabil ecologice, separate în gălbenușuri și albușuri
500 ml smântână groasă
un praf de sare
150 g fructe confiate, tocate
100 g ciocolată neagră de calitate bună (cu 70% cacao), zdrobită
100 g fistic, curățat de coajă și tocat mai mare

Mai întâi puneți în congelator un vas ceramic mare (cu diametrul de 25–30 cm) sau mai multe forme individuale, ca să se răcească. Apoi topiți untul într-o cratiță cu pereții înalți și fundul gros, cu capac. Crestați în lungime batonul de vanilie și scoateți semințele cu ajutorul unui cuțit. Adăugați semințele de vanilie la untul topit și amestecați. Fierbeți timp de 1 minut, apoi adăugați orezul și zahărul. Măriți focul la mediu, amestecați bine și adăugați vinul. Continuați să amestecați până când vinul scade aproape complet. Apoi adăugați laptele, puțin câte puțin. Fierbeți orezul la foc mic timp de 18–20 de minute, amestecând cât mai des. Luați cratița de pe foc și lăsați-l să se răcească de tot.

Ca să preparați semifreddo, aveți nevoie de 3 boluri. Într-unul din ele bateți zahărul și gălbenușurile până se albesc și devin cremoase. În al doilea castron, bateți smântâna până când se întărește. Într-al treilea, bateți albușurile cu un praf de sare până se întăresc foarte bine.

Apoi adăugați smântâna și albușurile în castronul cel mare cu zahăr și gălbenușuri. Tot acum adăugați și celelalte arome — fructele confiate, ciocolata și fisticul, plus budinca de orez rece. Turnați repede crema de orez în vasul răcit, acoperiți-o cu folie de plastic și puneți-o în congelator; trebuie s-o lăsați cel puțin 4 ore să se întărească. Înainte de servire, scoateți-o din congelator și lăsați-o o vreme în frigider, astfel încât să se poată lua cu lingura. E delicioasă cu fructe de pădure proaspete.

fichi secchi

Smochine italienești uscate

Deși fac parte din capitolul cu deserturi și probabil trebuie consumate după cină, eu m-am delectat cu ele atât la micul-dejun, cât și la prânz. Sunt delicioase întotdeauna — mâncați-le când doriți!

În Toscana, în luna septembrie, smochinii sunt plini de fructe verzi și purpurii; ajunge să întindeți mâna, să le culegeți și să le mâncați. Sunt dulci, zemoase și pot fi folosite în tot felul de salate (sunt delicioase cu brânză mozzarella) și în budinci (dar și la înghețată); dacă însă le serviți după masă, cel mai bine e să le combinați cu niște brânză veche, fărâmicioasă. (Mie nu prea-mi place să mănânc fructe acrișoare cu brânză, dar aceste smochine merg minunat.)

Într-o zi am cules atât de multe smochine, încât mi-au rămas o grămadă, așa că seara le-am rupt în două, le-am pus pe un mic grătar de sârmă și le-am introdus în cuptor, la temperatura cea mai scăzută (în jur de 50°C). După 2 ore erau gata, dar puteți să stingeți cuptorul și să le lăsați acolo peste noapte. În dimineața următoare, smochinele erau ca niște jeleuri cu fructe absolut superbe! Am mâncat câteva cu puțină miere și ricotta, pe o felie de pâine prăjită — un mod extraordinar de a începe ziua. Puteți pune smochine uscate într-o tocăniță sau într-o mâncare cu paste, dar ideal ar fi să le consumați ca atare, cu niște brânză pecorino sărată sau alte brânzeturi similare, și un pahar de vin santo. Una dintre marile plăceri ale vieții!

P.S. Aceste smochine merg de minune în tartele cu migdale și sunt incredibile cu pui prăjit sau vânat, iar dacă le tocați și le adăugați la un sos de friptură, îi conferă o dulceață și o aromă nemaipomenite.

fragole con limone e menta

Căpșuni cu lămâie și mentă

Puneți câteva căpșuni în nişte boluri înghețate. Stoarceți deasupra puțină zeamă de lămâie şi presărați nişte zahăr tos, puțină coajă de lămâie şi bucățele de mentă proaspătă. Sunt foarte bune şi stropite cu puțin vin prosecco.

gelato con olio e sale

Înghețată cu ulei de măsline și sare marină

Mi s-a servit această înghețată cu mulți ani în urmă și am fost șocat, dar a fost extraordinară! Însă trebuie să folosiți niște înghețată de vanilie acceptabilă și cel mai bun ulei de măsline posibil. Puneți în boluri câte două cupe de înghețată de vanilie. Turnați deasupra puțin ulei de măsline extravirgin, de calitate foarte bună, preferabil un ulei cu o aromă florală, și presărați puțină sare marină. Nu pot să vă explic cu ce seamănă — trebuie să încercați!

torta di nada

10 porții

Tarta Nadei

Nada este frumosul „creier" al afacerii dragului meu prieten Luca de pe proprietatea Petrolo din Toscana. Dacă doriți vreodată să petreceți câteva zile în liniște, să știți că au 3 sau 4 vile, închiriate tot anul. Când veți face rezervarea, probabil o să vorbiți cu Nada. Face o prăjitură clasică toscană cu struguri, de-a dreptul fantastică, după cum se vede și în figură. Este un pandișpan delicios, cu unt și ulei de măsline extravirgin, care-i conferă o textură neobișnuit de ușoară și puțin umedă — iar cu strugurii dulci și lipicioși, e o încântare.

Nada pune în prăjitură struguri fragola mici și dulci, care se găsesc în Toscana în septembrie. Dacă nu reușiți să faceți rost de ei, puteți folosi în schimb afine proaspete, care sunt foarte bune la începutul verii. Prăjitura va arăta la fel ca a Nadei și e la fel de gustoasă.

unt și făină pentru forma de tort
4 ouă mari, la temperatura camerei
270 g zahăr
180 g unt nesărat, topit
115 ml ulei de măsline extravirgin
150 ml lapte
semințele de la 1 baton de vanilie sau o linguriță extract pur de vanilie
400 g făină obișnuită
1½ linguriță praf de copt
un praf de sare marină
coaja rasă de la 2 lămâi
coaja rasă de la 2 portocale
600 g afine proaspete sau struguri roșii, mici și dulci (muscat sau fragola)

Încingeți cuptorul la 175°C. Ungeți generos cu unt o formă de prăjitură cu diametrul de 25 cm, căptușiți-o cu hârtie care nu absoarbe grăsimea și puneți-o deoparte. Bateți ouăle și zahărul timp de 3 minute, cu telul sau cu un mixer electric, până se albesc și se îngroașă, apoi adăugați untul, uleiul de măsline extravirgin, laptele și semințele de vanilie. Amestecați bine, apoi adăugați făina cernută, praful de copt și sarea. Adăugați coaja de lămâie și de portocală și amestecați cu o lingură de lemn până la omogenizarea completă. Puneți aluatul deoparte 10 minute, pentru ca făina să absoarbă lichidul.

Adăugați cam un sfert din afine sau struguri, puneți aluatul cu lingura în formă și neteziți suprafața cu o spatulă. Puneți forma în mijlocul cuptorului încins și coaceți-o 15 minute, apoi scoateți-o și presărați deasupra restul fructelor. Împingeți-le ușor în aluat, apoi puneți din nou forma în cuptor pentru 30–40 de minute, până când se rumenește deasupra și se întărește. Lăsați prăjitura să se răcească în formă, pe un grătar. După 10 minute, desprindeți marginile cu un cuțit și răsturnați-o.

sorbetto di limone

Pentru 6 persoane

Șerbet special de lămâie

Este un șerbet de lămâie, dar nu ca acela pe care îl mâncați în copilărie (galben-deschis, cu zahărul care se simte în interior). Nu știu dacă o să mă credeți sau nu, dar dulciurile au apărut cu mult după șerbetul cel adevărat. După cum știți, există granita, făcută din gheață fărâmițată, și sorbet, care este o înghețată fără lapte, cu sirop de zahăr. Apoi mai este șerbetul, care se prepară adăugând puțină smântână la un sorbet. Dacă puneți smântână în cantități mici, se obține efectul acela specific șerbetului, care sfârâie pe limbă. Șerbetul este unul dintre deserturile mele preferate. Puteți să-i adăugați diferite arome, cu condiția să folosiți fructe puțin acide. Mie îmi place șerbetul cu lămâie, lămâi verzi, ananas și grapefruit.

În prezent, înghețata și deserturile congelate ni se par ceva firesc, dar acum o sută de ani, când înghețata era la fel de celebră, bieții muncitori trebuiau să care gheață toată iarna și s-o pună în niște containere unde urma să fie fărâmițată și depozitată sub formă de înghețată sau șerbet pe parcursul verii. Asta implica mult timp și costuri ridicate, iar oamenii erau nevoiți să fie foarte atenți la aromele folosite, fiindcă nu-și permiteau să risipească gheața. Cred că gheața era la fel de prețioasă cum sunt astăzi șampania și stridiile.

200 g zahăr
200 ml apă
200 ml zeamă de lămâie
coaja de la o lămâie
o lingură cu vârf de mascarpone

Puneți la congelator un vas puțin adânc, de 20–25 cm diametru (eu am folosit crăticioara din figură), pentru ca șerbetul să înghețe frumos și rapid.

Puneți zahărul și apa într-o cratiță și aduceți-le la fierbere, apoi micșorați focul și fierbeți în clocote mici, timp de 5 minute. Când lichidul se limpezește și se îngroașă, luați-l de pe foc și lăsați-l să se răcească 15 minute, apoi adăugați zeama și coaja de lămâie. Adăugați mascarpone și amestecați până la omogenizare. Este foarte important să gustați când ajungeți în acest punct. Totul depinde de cât de acre sunt lămâile; e foarte greu de dat niște cantități exacte. Cantitatea de zahăr recomandată ar trebui să fie suficientă. Dacă însă șerbetul e atât de acru încât vă strâmbați gustându-l, mai adăugați zahăr.

Turnați șerbetul în vasul înghețat și puneți-l din nou în congelator; lăsați-l să stea cel puțin o oră, apoi vedeți care e situația. Dacă șerbetul a început să înghețe, amestecați-l ușor cu furculița. În următoarele 3 ore, procedați așa cam la o oră, după care șerbetul va fi gata. Poate fi păstrat la congelator două zile, acoperit cu folie de plastic — dacă-l țineți mai mult, se vor forma cristale de gheață. Este un deliciu servit ca atare, într-un bol sau un pahar, dar și acoperit cu un piure proaspăt de zmeură.

la torta della giovane sara

8 porții

Tarta tinerei Sara

Este o rețetă de la o italiancă frumoasă, pe nume Sara, care ne-a ajutat în bucătărie la Toscana (fotograful nostru s-a îndrăgostit de ea și i-a făcut această poză încântătoare!). Învățase rețeta de la mama ei și vă spun cu toată sinceritatea că nu și-ar fi găsit locul în această carte dacă n-ar fi fost ceva rustic. Deși este o tânără obișnuită, în jur de 20 de ani, spre deosebire de mulți copii britanici, a învățat binișor să gătească de la mama ei, iar acesta este un desert fantastic.

250 g unt plus încă puțin pentru uns tava
500 g făină tip „00"
400 g zahăr
4 ouă, preferabil ecologice
coaja și zeama de la o lămâie
1 cub de drojdie de 7 g
100 g semințe de pin

Încingeți cuptorul la 180°C. Ungeți cu unt o formă de tartă de 30 cm, cu fundul detașabil, și căptușiți-o cu hârtie care nu absoarbe grăsimea. Presărați puțină făină. Bateți ouăle într-un castron mare, apoi adăugați zahărul, făina rămasă, coaja și zeama de lămâie, untul topit și drojdia. Amestecați totul bine și turnați în forma de tartă. Presărați deasupra semințele de pin și coaceți în cuptorul încins timp de 40 de minute sau până când se rumenește ușor.

tiramisù veloce

4 porții

Tiramisù rapid

Există multe rețete de tiramisù, iar aceasta este varianta mea preferată, care merge foarte bine preparată cu pișcoturi din comerț. Încercați-o — rezultatele vor fi fantastice. Cuvântul „tiramisù" înseamnă „ridică-mă."

15 pișcoturi
285 ml cafea tare, proaspăt preparată
4 linguri zahăr tos
500 g mascarpone
2 batoane de vanilie
140 ml vin santo sau sherry dulce
coaja și zeama de la o portocală
100 g ciocolată neagră de foarte bună calitate (cu 70% cacao)

Luați un bol sau o farfurie mijlocie, cu un diametru de circa 20–25 cm, și aranjați pe ea pișcoturile, așezându-le unele peste altele. Îndulciți cafeaua cu 2 linguri de zahăr. Turnați cafeaua peste pișcoturi, având grijă ca stratul de deasupra să fie complet acoperit; pișcoturile vor începe să absoarbă cafeaua. În acest răstimp, puneți crema mascarpone într-un bol și bateți-o împreună cu restul de zahăr.

Crestați în lung batoanele de vanilie și puneți semințele în bolul cu mascarpone, păstrând cojile pentru a face zahăr vanilat. Bateți în continuare, adăugând vinul santo sau sherry-ul. Crema trebuie să fie destul de subțire și lucioasă. Dacă e prea groasă, puneți puțină zeamă de portocale, apoi turnați restul de zeamă peste pișcoturi. Întindeți crema peste pișcoturi și radeți deasupra ciocolata (sau tăiați-o fâșiuțe fine). Presărați prăjitura cu coajă de portocală rasă fin și țineți-o la frigider până la servire.

HELP!

macedonia di frutta all'amalfitana

4 porții

Salată de fructe ca la Amalfi

Această salată de fructe însumează pentru mine spiritul italian, care transformă o salată de fructe plicticoasă într-una interesantă și „sexy", folosind produse cu totul obișnuite. Faceți rost de niște portocale mari sau folosiți grapefruit. De fapt, puteți adapta salata în funcție de sezon. În Italia eu am pus fragi, care se găseau cu ușurință, dar dvs. puteți folosi căpșuni.

În restaurantele din Italia, nu aveți prea multe opțiuni ca desert — în general puteți alege între o prăjitură, o înghețată sau fructe. Fructele vor fi servite în general ca într-o tabără— felii de ananas sau de pepene, așezate la întâmplare, oarecum asemănător cu stilul chinezesc. Eu aș fi primul care aș spune că a servi sorbet în jumătăți de fructe este puțin demodat; dar acasă, într-o zi de vară, e ceva cu totul deosebit să servești căpșuni delicioase și bucățele de portocale proaspete, cu puțin alcool și zahăr vanilat, în jumătăți de portocală.

2 portocale mari și frumoase, tăiate în două; păstrați și frunzele, dacă e cazul
2 linguriță zahăr tos sau zahăr vanilat
400 g (2 mâini mari) fragi sau căpșuni, tăiate în sferturi
puțină grappa sau limoncello

Tăiați portocalele în două și decupați cu atenție o felie subțire de pe fundul fiecăreia, ca să stea în picioare. Cu o lingură sau un cuțit special, scoateți cu atenție miezul portocalelor, având grijă ca jumătățile de coajă să rămână intacte. Aruncați partea albă, tăiați miezul bucățele și puneți-l într-un bol împreună cu căpșunile sau fragii. Dacă vă apucați de treabă în avans, puneți fructele la frigider până când le veți consuma. Chiar înainte de servire, presărați fructele cu zahăr vanilat (ajustați cantitatea în funcție de cât de dulci sunt fructele) și adăugați puțin alcool — eu folosesc grappa sau limoncello. Amestecați bine și puneți salata în jumătățile de portocale. Serviți imediat.

grazie mille!

Le mulțumesc din suflet
tuturor oamenilor minunați
care au lucrat la această carte

Îi mulțumesc frumoasei mele soții, Jools, și minunatelor mele fiice, Poppy și Daisy, care mi-au fost tot timpul o sursă de inspirație. Vă iubesc! Mami și tati, vă mulțumesc că m-ați conceput la Southend Pier cu 30 de ani în urmă.

Deoarece am vrut să mă implic în realizarea acestei cărți cât mai mult cu putință, am depășit cu mult termenele acceptabile și i-am înnebunit pe toți cei de la editura Penguin — vă mulțumesc că m-ați acceptat. Transmit toată dragostea și respectul meu lui John Hamilton, Tom Weldon, Annie Lee, Keith Taylor, Chris Callard, Sophie Hewat, Tiina Wastie, Sophie Brewer, Alex Clarke, Jessica Jeffreys, Rob Williams, Tora Orde-Powlett, Naomi Fidler și întregii echipe de vânzări, Clare Pollock, Jane Opoku, Mariateresa Boffo (mulțumesc pentru toate traducerile!), Jen Doyle și Sarah Hulbert. Sunteți nemaipomeniți! Cine s-ar fi gândit acum zece ani că vom ajunge la a șasea carte?

Sărutări, îmbrățișări și mulțumiri pentru toată echipa mea, cu care am plăcerea și onoarea să lucrez în fiecare zi. Ați făcut niște eforturi incredibile pentru toate proiectele mele, cu atâta pasiune și la niște standarde atât de înalte — încântătoarea Lindsey Evans, minunata Ginny Rolfe, nemaipomeniții Peter Begg, Anna Jones, Bobby Thomson, Danny McCubbin, Louise Holland, Carly Skinner, Paul Rutherford și Suzanna de Jong. Vă mulțumesc tuturor, m-ați ajutat să termin această carte în niște limite de timp destul de presante. (E posibil să fie unii pe care am uitat să-i menționez... vă mulțumesc tuturor!) Le mulțumesc și lui Frosty, Tara și Tessa.

Tot respectul și mulțumirile mele lui David Loftus, fotograful — cred că sunt cele mai bune poze pe care le-ai făcut până acum. Și mulțumiri lui Chris Terry pentru portretele lui minunate. Vă mulțumesc, băieți, toate eforturile voastre au meritat!

Îi mulțumesc colegei mele Jekka McVicar, care s-a ocupat de plantele din grădina și din rulota mea — ar trebui să comandați niște semințe sau plante de pe site-ul ei www.jekkasherbfarm.com. Îi mulțumesc lui Mick Peart, care a făcut servanta de bucătărie din rulotă și, în plus, fabrică cele mai bune grătare din lume, Caribbean Cookers (www.caribbeancookers.com). Și lui Marco de la Illy Coffe UK. A susținut restaurantul „Fifteen" de la început, iar acum a început să importe niște semințe de legume incredibile din Italia, pe care le puteți cumpăra prin poștă — www.seedsofitaly.com. Le mulțumesc și lui Gretchen Andersen, Ewan și Agnes de la Lacquer Chest și Annei Brown pentru traduceri.

Le mulțumesc oamenilor mei de bază, Luke, Peter, Paul și Carl, care m-au ajutat cu rulota mea VW din 1956, care mergea foarte bine, dar s-a stricat de câteva ori. Fără voi, o parte din acest volum ar fi rămas nescrisă, fiindcă n-aș fi ajuns acolo unde voiam. Iar să zbori spre Italia cu o cutie de viteze în valiză e ceva! Le mulțumesc lui Luc și Mark și întregului grup de la Tefal care mi-au trimis niște tigăi grozave în Italia, atunci când aveam nevoie de ele.

Pentru prietenul meu cel mai bun, Andy Slade — fără tine, viața mea n-ar fi fost completă, nebunule! Îți mulțumesc că mi-ai trimis mesaje telefonice în miez de noapte ca să-mi amintești de toți prietenii de acasă, de care mi-a fost dor în călătoria mea.

Aș vrea de asemenea să-i mulțumesc echipei mele de producție care, în unele situații neobișnuite, m-a ajutat să descopăr niște părți uluitoare și mai puțin cunoscute ale Italiei — Andrew Conrad, Robert Thirkell, Helen Simpson, Guy Gilbert, Katy Fryer, Victoria Bennetts, Benedict Protheroe, Carla de Nicola, Sarah Tildesley, Toby Ralph, Richard Munns, Tracy Garrett, Vanya Barwell, Tom Dalzell, Paolo Chianta, Guendalina Ghironi, Emma Cockshutt, John Dewar, Sabrina Licata, Sunshine Jackson și Paddy Lynas.

În ultimul rând, dar nu cel din urmă, le mulțumesc tuturor oamenilor minunați pe care i-am întâlnit în călătoria mea prin Italia — sunt prea mulți pentru a le mulțumi separat. Vă iubesc și vă mulțumesc!

DIVIETO
DI FERMATA
FINE

JAMIE OLIVER a început să gătească la vârsta de 8 ani, în localul părinților lui, The Cricketers, din Clavering, Essex, și a lucrat cu unii dintre cei mai renumiți maeștri culinari din lume. În prezent conduce localul Fifteen, unul dintre cele mai bune restaurante din Londra, prezentat și în serialul de televiziune *Jamie's Kitchen* de pe Channel Four.

Jamie scrie pentru revista *Delicious* din Marea Britanie și Australia, are o rubrică săptămânală în *News of the World* și publică articole în lumea întreagă.

A înființat și se ocupă în continuare de fundația Fifteen, care oferă instruire tinerilor cu dezavantaje. În 2005-a început o campanie pentru îmbunătățirea calității meselor de la școlile din Marea Britanie. Prin serialul de pe Channel Four *Jamie's School Dinners* și cartea *La masă cu Jamie*, mișcarea „Feed Me Better" („Hrăniți-mă mai bine") a condus deja la schimbări considerabile în politica guvernului.

Jamie trăiește la Londra cu soția lui, Jools, și cu fiicele lor, Poppy și Daisy.

De același autor

Vizitați www.jamieoliver.com și www.penguin.com pentru a afla mai multe despre Jamie și această carte.

Fotografiile de pe copertă: David Loftus

„O incredibilă diversitate în stilul de viață, în modul de a găti, în tradiții și dialecte — iată de ce mie, ca bucătar, Italia mi se pare absolut fascinantă. Știți ceva? Ar fi trebuit să fiu italian. Adevărul este că atunci când sunt 65 mă simt italian."

curteaveche.ro

5 948486 003618